

# Des doigts pour la détente

Pour chasser le stress et retrouver du tonus, certains se font masser sur leur lieu de travail. Une formule qui connaît un succès grandissant au Luxembourg.

Relax Max propose des services de massages en entreprise. Objectif : diminuer le stress, augmenter la concentration et redonner du tonus aux salariés.

Pour redonner efficacité et motivation à leurs salariés, certains employeurs font appel à des masseurs en entreprise. Une formule qui connaît un succès croissant au Luxembourg. Des massages de 15 minutes, proposés deux fois par semaine, du pur plaisir pour les salariés. «Le massage vise à donner un maximum de détente en un minimum de temps. Pas question d'en faire trop ou d'endormir le salarié. C'est un massage déstressant et tonifiant en même temps», explique Maxime Raux.

Sa spécialité : le massage assis «amma». Il s'agit d'un massage énergétique basé sur les techniques traditionnelles de l'acupression japonaise. Le terme «amma» signifie calmer avec les mains. Il se pratique sans huile, habillé sur une chaise ergonomique. Le masseur effectue un enchaînement précis et rigoureux appelé «kata» en japonais. Le massage se pratique sur les épaules, le dos, la nuque, les hanches, les bras, les mains avec différentes techniques : étirements, pressions et percussions.

Durant la séance, différents points sont stimulés ce qui va permettre d'améliorer la circulation d'énergie. «Le massage est particulièrement adapté pour diminuer le stress, améliorer la concentration et relâcher les tensions musculaires».

Rentabilité accrue, moins d'absentéisme

Généralement, les employés viennent à tour de rôle pour le massage. Parfois, l'entreprise met à leur disposition un local, mais ce n'est pas nécessaire. «Le massage peut être pratiqué dans la salle de travail même, il n'y a pas besoin d'avoir d'installations spéciales à cet effet», souligne Maxime. Le seul mot d'ordre est discrétion. Pas question de perturber les salariés en plein travail. «Je fais mon travail dans la plus grande discrétion. Je déplie ma chaise de massage, et le salarié n'a plus qu'à se détendre».

Autre avantage du massage en entreprise : «L'entreprise gagne du temps, car j'interviens sur place, les salariés n'ont pas besoin de se déplacer».

À en croire Maxime, les employés sont séduits par la méthode. «Ils estiment que le massage peut jouer un rôle important dans la gestion du stress et la prévention de l'absentéisme en entreprise». Les employeurs qui offrent ce «cadeau» à leurs salariés espèrent ainsi augmenter leur efficacité et leur productivité. «Grâce aux bienfaits rapides du massage, les patrons espèrent compter sur une équipe plus détendue et plus productive. Et ça marche», assure Maxime Raux.



Les yeux fermés, l'esprit loin du travail, 15 minutes d'évasion.

Au bout de six mois, des changements sont visibles. «Les employés sont plus détendus. Ils savent qu'ils ont droit à leur petit massage deux fois par semaine. Cela les motive. Par conséquent, cela améliore l'ambiance de travail».

Une très grande satisfaction pour le jeune masseur, qui s'est lancé dans l'aventure au début de l'année. Devant le succès et les demandes, il s'est mis à son propre compte. Mais son activité ne s'arrête pas aux massages en entreprise. Le massage amma peut être pratiqué dans différents lieux : congrès, salons, soirées d'entreprises, séminaires, et même sur les aires de repos. Toutes les occasions sont bonnes pour se détendre.

Nadia Di Pillo

## Une palette de services

Les soins proposés ne se limitent pas aux massages en entreprise. Maxime Raux propose également le massage relaxant, qui se compose de longs mouvements lents allant des pieds à la tête.

Le massage sportif est pratiqué principalement sur les muscles des jambes, des bras et du dos.

Parmi les multiples offres, on trouvera également le massage africain, efficace pour les pro-

blèmes de circulation sanguine, migraines, arthrite, tendinite... Enfin, le massage thaïlandais (Nuad Bo Rarn) est un massage global qui enchaîne digitopuncture, mobilisations articulaires douces et étirements. Ce massage se pratique habillé à même le sol.

► Maxime Raux  
Tél. : 021 43 42 92  
www.relaxmax.net  
relaxmaxime@hotmail.com

## Les noms de rues

Nicolas Gredt



Nicolas Gredt est né le 18 février 1834 à Luxembourg; il est décédé le 20 juin 1909 à Luxembourg.

Après avoir terminé une formation de menuisier, Nicolas Gredt a fait des études de lettres et de philosophie, qui l'ont conduit, en 1864, vers la carrière de professeur. En 1867, il a été nommé censeur. Gredt a été directeur de l'Athénée de Luxembourg de 1885 à 1906.

Pour la première fois en 1870, dans le programme annuel de l'Athénée, Nicolas Gredt publie un article concernant les contes et légendes de Luxembourg. Suivent des contributions sur le même sujet dans le *Luxemburger Land*. En 1883, il a publié son œuvre principale, le *Sagenschatz des Luxemburger Landes*, un recueil des contes et légendes du pays.

Dans le programme 1870/1871 de l'Athénée, Nicolas Gredt publie une étude sur la langue luxembourgeoise. Aux côtés des professeurs Müllendorff, van Werveke et Goergen, il a assuré l'édition d'un dictionnaire en 1906.

Dans le programme 1892/1893, Nicolas Gredt insère une contribution intitulée *L'Athénée de Luxembourg de 1839 à 1889*. Les chercheurs continuent à consulter les nombreux rapports détaillés de Nicolas Gredt envoyés au directeur général des Finances. Ces rapports renseignent non seulement des informations statistiques sur l'enseignement à l'Athénée de Luxembourg, mais contiennent les procès-verbaux de la conférence des professeurs, les rapports annuels des professeurs sur le déroulement des cours et les rapports des régents sur la marche des études, sur la discipline scolaire et l'administration des classes.

Jean Rhein

Photo: zineb willhelm

INDEPENDANT LUXEMBOURGEOIS

**Parler plus, parler mieux**

La ministre de l'Éducation nationale, Mady Delvaux Stévens, s'attache à la politique de l'enseignement des langues, pour en corriger les petites failles.

ABO-SERVICE

**64 millions d'euros pour les Palestiniens**

Le 10<sup>e</sup> a été consacré à la conférence internationale de soutien à la lutte contre le terrorisme.

**Pamela Sticht déçue**

La ministre de l'Éducation nationale, Mady Delvaux Stévens, a été déçue par le résultat de la conférence internationale de soutien à la lutte contre le terrorisme.

**Nouvelle bavure en Irak?**

Des images aériennes ont révélé l'existence d'un camp de réfugiés irakiens dans le sud de l'Irak.

**Capacité insuffisante**

Les patients agacent avec les dentistes.

**Un droit de travail inédit au Grand-Duché**

Le pays va passer en appel.

**Le cap de l'année**

Le cap de l'année lancher.

**Tel. 54 71 31-408**

**Fax: 54 17 61**

**E-mail: abo@le-quotidien.lu**

**Signez un ordre de paiement: nous encaisserons pour un trimestre, et non pour une année!**

**Le Quotidien**  
INDEPENDANT LUXEMBOURGEOIS

44, rue du Canal  
L-4050 Esch-sur-Alzette

**Tél.: 44 77 77-1**

Fax: 44 77 33 -1  
e-mail: redaction@lequotidien.lu

<b>Sommaire</b>	
Reportage	page 2
Politique et société	page 3
Tableau de bord	page 4
Économie	page 5
Petites annonces	page 6
Europe	page 8
International	page 9
Documents	page 10
Schueberfouer 2006	page 12
Cap au Sud	pages 13 et 14
Décès	page 13
Météo	page 15
Hippisme	page 16
Faits de société	pages 17 et 18
Football	pages 20 à 24
Athlétisme	page 25
Tennis	page 26
Cyclisme	page 27
La der des sports	page 28
Culture	page 30
Cinéma	page 31
Agenda	pages 32 et 33
Détente	page 34
Art de vivre	page 35
La dernière	page 36