

| Export Options                   |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| Export Name                      | exportRemote            |
| Case Name                        | 1414418444840           |
| Export Date                      | 2014.10.28 15:53:45 EDT |
| Export Type                      | One PDF                 |
| Package Size                     | none                    |
| Include Mail Attachments ?       | yes                     |
| Include Search Criteria ?        | yes                     |
| Include Audit File Information ? | no                      |
| Include Mail Meta Data ?         | yes                     |
| Email Notification               | no email                |

| Search Tab#1: Search |  |
|----------------------|--|
| Folders              | <p>Export</p> <p>ALS/Amy S@Amy.po1.dom1</p> <p>ALS/F<br/>user1dom2po1@user1dom2po1.dom2po1.dom2</p> <p>ALS/First, Last@Last.LongDom-po1.Test Domain with 32 char name<br/>lo</p> <p>ALS/John<br/>Doe@tomabiene.dom2po1.dom2</p> <p>ALS/smith@greg.dom2po1.dom2</p> |
| Filters              |  |

## Fwd: BCC

From: Amy S  
To: Eva Brown, John Doe  
Date: 2013/05/23 10:33  
Subject: Fwd: BCC  
Attachments: TEXT.htm

---

>>>Amy S 22.05.2013 16:16 >>>

>>>Admin Admin 22.05.2013 15:56 >>>  
test

| Property       | Value   |
|----------------|---|
| Message id     | 519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1  |
| Message Path   | xml/Mailbox/519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1.xml  |
| From           | Amy S   |
| Display Name   | Amy S   |
| Email          | S.Amy@sqa.com   |
| UUID           | 1C679890-0F58-0000-8F5F-D5C5F9100229  |
| Reply To       | S.Amy@sqa.com   |
| Text           | Amy S   |
| To             | John Doe  |
| CC             | Eva Brown   |
| BCC            | First, Last   |
| Subject        | Fwd: BCC  |
| Scheduled date | 2013-05-23 10:33:30   |
| Creation date  | 2013-05-23 10:33:30   |
| Modified date  | 2013-05-23 10:33:43   |
| Delivered date | 2013-05-23 10:33:44   |
| Message size   | 76  |
| Attachments    | 1   |
| Attachment     | TEXT.htm  |
| Name           | TEXT.htm  |
| Content ID     | 519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.200.20000E6.1.2.1@45:519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1@1:7.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.0.1.0.1@16 |
| Is Inline      | false   |

| Property                         | Value   |
|----------------------------------|---|
| Message id                       | 519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1            |
| Type                             | file  |
| Size                             | 341   |
| Date                             | 2013-05-23 06:33:25   |
| CA                               | content\BD\BD1559454B629EB944B3216A307160C15FFA755EB2A18698C167FB7F4704C03C87EF1153 |
| Hash                             | BD1559454B629EB944B3216A307160C15FFA755EB2A18698C167FB7F4704C03C87EF1153            |
| Recipients                       | 3   |
| Recipient                        | Eva Brown   |
| Display Name                     | Eva Brown   |
| Email                            | Eva@sqa.com   |
| UUID                             | 8533F020-0DE7-0000-8CB4-0050568131FC  |
| Distribution Type                | CC  |
| Recipient Type                   | User  |
| Status                           |   |
| Recipient                        | First, Last   |
| Display Name                     | First, Last   |
| Email                            | Last@sqa.com  |
| UUID                             | 693425F0-17FD-0000-A215-0050568E389B  |
| Distribution Type                | BC  |
| Recipient Type                   | User  |
| Status                           |   |
| Recipient                        | John Doe  |
| Display Name                     | John Doe  |
| Email                            | tomabiene@qa.com  |
| UUID                             | 0AD8F4E0-0452-0000-B17F-1F3E52A7C86D  |
| Distribution Type                | TO  |
| Recipient Type                   | User  |
| Status                           |   |
| Expire                           | 0   |
| Delay delivery until             | 0   |
| Delegated                        | false   |
| Archived                         | false   |
| Read                             | false   |
| Deleted                          | false   |
| Opened                           | false   |
| Completed                        | false   |
| Security                         | Normal  |
| Box type                         | Inbox   |
| Return notification when opened  | false   |
| Return notification when deleted | false   |

| Property                           | Value  |
|------------------------------------|--|
| Message id                         | 519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1   |
| Return notification when completed | false  |
| Return notification when declined  | false  |
| Return notification when accepted  | false  |
| Archive Version                    | 2008.1   |
| Internal ID                        | 519DF087.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.17A6469.1.36.1@1:7.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.0.1.0.1@16 |
| Name                               |  |
| Source                             | received   |
| Class                              | Public   |
| Account                            | First, Last@Last.LongDom-po1.Test Domain with 32 char name lo  |
| Location ID                        | 1354548508456  |
| Class Name                         | GW.MESSAGE.MAIL  |
| Original Subject                   |  |
| Personal Subject                   |  |
| Enclosing Folders                  | 1  |
| Folder                             | Mailbox  |
| ID                                 | 7.Test Domain with 32 char name lo.LongDom-po1.100.0.1.0.1@16  |
| Name                               | Mailbox  |
| Type                               | Mailbox  |
| System                             | true   |
| Share Type                         | NotShared  |

## Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)

**From:** greg smith  
**Date:** 2013/05/23 12:14  
**Subject:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)  
**Attachments:** TEXT.htm, Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

>>>greg smith 5/23/2013 10:25 AM >>>  
BC 3 users

>>> Milena Test 13.05.2013 11:45 >>>

| Property       | Value   |
|----------------|---|
| Message id     | 519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1  |
| Message Path   | xml/Mailbox/519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1.xml  |
| From           | greg smith  |
| Display Name   | greg smith  |
| Email          | greg@sqa.com  |
| UUID           | 0ECEDC10-1017-0000-8579-005056805FF9  |
| Reply To       | greg@sqa.com  |
| Text           | greg smith  |
| To             |   |
| CC             |   |
| BCC            | Amy S   |
| Subject        | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)  |
| Scheduled date | 2013-05-23 12:14:56   |
| Creation date  | 2013-05-23 12:14:56   |
| Modified date  | 2013-06-11 10:47:12   |
| Delivered date | 2013-05-23 12:15:31   |
| Message size   | 89  |
| Attachments    | 2   |
| Attachment     | TEXT.htm  |
| Name           | TEXT.htm  |
| Content ID     | 519E0862.dom1.po1.200.200000F.1.1D7.1@45:519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16 |
| Is Inline      | false   |
| Type           | file  |
| Size           | 354   |
| Date           | 2013-05-23 08:14:56   |
| CA             | content\6B\6B0F3D3B27349C65336A642FECE5DA77D59EFEEEA0D500BC697E4C4ACC9765BB91BBCC56                       |

| Property                           | Value  |
|------------------------------------|--|
| Message id                         | 519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1   |
| Hash                               | 6B0F3D3B27349C65336A642FECE5DA77D59EFEEEA0D500BC697E4C4ACC9765BB91BBCC56                                       |
| Attachment                         | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  |
| Name                               | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  |
| Content ID                         | 519E0862.dom1.po1.200.200000F.1.1D8.1@49:519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16      |
| Is Inline                          | false  |
| Type                               | message  |
| Size                               | 0  |
| Date                               | 2013-05-13 11:45:59  |
| CA                                 | accounts\Amy S@Amy.po1.dom1\msg\519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1\519E0862.dom1.po1.200.200001A.1.24E.1.xml |
| Hash                               | xp6x+INQpFPnrdXv3z9bLGV1DmE=   |
| Recipients                         | 1  |
| Recipient                          | Amy S  |
| Display Name                       | Amy S  |
| Email                              | S.Amy@sqa.com  |
| UUID                               | 1C679890-0F58-0000-8F5F-D5C5F9100229   |
| Distribution Type                  | BC   |
| Recipient Type                     | User   |
| Status                             |  |
| Expire                             | 0  |
| Delay delivery until               | 0  |
| Delegated                          | false  |
| Archived                           | false  |
| Read                               | true   |
| Deleted                            | false  |
| Opened                             | true   |
| Completed                          | false  |
| Security                           | Normal   |
| Box type                           | Inbox  |
| Return notification when opened    | false  |
| Return notification when deleted   | false  |
| Return notification when completed | false  |
| Return notification when declined  | false  |
| Return notification when accepted  | false  |
| Archive Version                    | 2008.1   |
| Internal ID                        | 519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16   |
| Name                               |  |

| Property          | Value                                |
|-------------------|--------------------------------------|
| Message id        | 519E0862.dom1.po1.100.138656E.1.D5.1 |
| Source            | received                             |
| Class             | Public                               |
| Account           | Amy S@Amy.po1.dom1                   |
| Location ID       | 1354548508456                        |
| Class Name        | GW.MESSAGE.MAIL                      |
| Original Subject  |                                      |
| Personal Subject  |                                      |
| Enclosing Folders | 1                                    |
| Folder            | Mailbox                              |
| ID                | 7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16            |
| Name              | Mailbox                              |
| Type              | Mailbox                              |
| System            | true                                 |
| Share Type        | NotShared                            |
| Published         | 2013/6/11-14:46:41                   |

## Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

**From:** Milena Test  
**To:** Milena Test  
**Date:** 2013/05/13 11:45  
**Subject:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  
**Attachments:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

| Property                           | Value   |
|------------------------------------|---|
| Message id                         | 519E0862.dom1.po1.200.200001A.1.24E.1                                       |
| From                               | Milena Test   |
| To                                 | Milena Test   |
| Subject                            | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)                                     |
| Scheduled date                     | 2013-05-13 17:45:59   |
| Creation date                      | 2013-05-13 17:45:59   |
| Message size                       | 0   |
| Attachments                        | 1   |
| Attachment                         | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT), Size: 0, Date: 2013-05-13 17:24:50 |
| Recipients                         | 1   |
| Recipient                          | Milena Test[Milena@sqa.com]   |
| Expires                            | 0   |
| Conceal subject                    | false   |
| Priority                           | Standard  |
| Delay delivery until               | 0   |
| Delegated                          | false   |
| Archived                           | false   |
| Read                               | false   |
| Deleted                            | false   |
| Opened                             | false   |
| Completed                          | false   |
| Security                           | Normal  |
| Box type                           | Inbox   |
| Priority                           |   |
| Read                               |   |
| Accepted                           |   |
| Completed                          |   |
| Return notification when opened    | true  |
| Return notification when deleted   | true  |
| Return notification when completed | true  |
| Return notification when declined  | true  |
| Return notification when accepted  | true  |



---

# Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

**From:** Admin Admin  
**To:** Milena Test  
**Date:** 2013/05/13 11:24  
**Subject:** Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

Un instrument de relaxation

Marc-France Léger La Presse

Le réflexologue travaille avec des zones réflexes bien précises correspondant à des organes du corps. Le thérapeute exerce une pression sur la terminaison nerveuse des points réflexes du pied, de la main ou de l'oreille. Et telle une télécommande, notre pied réagit en envoyant des ondes le long des méridiens, à travers le tissu, la lymphe et les couches internes.

Les 10 principales zones du corps sont représentées sur une carte géographique de la plante du pied ou de la paume des mains. En 2008, notamment, une équipe scientifique japonaise a constaté sur imagerie neurologique que le cortex réagissait aux stimulations provoquées par le travail de certains points réflexes situés sous le pied : ceux de l'œil, de l'épaule et du petit intestin.

## Contre le stress

Plus traditionnellement, cette approche naturelle est pratiquée depuis des millénaires dans les pays asiatiques et en Inde. Des techniques d'effleurage et de lissage des côtés, de la plante des pieds et des orteils favorisent à la fois une grande relaxation et une meilleure circulation de l'énergie. Elles sont pratiquées de façon séquentielle et rythmée. L'obstruction du flux d'énergie peut être à l'origine d'un inconfort ou d'une maladie chez une personne et les techniques de massage des pieds vont stimuler et ouvrir ces canaux.

## Notre test

Nous nous sommes prêtés à l'expérience dans les locaux de La Presse, un lundi matin, 9 h. D'un côté : la journaliste stressée par la circulation et craignant d'être en retard. De l'autre : Merhdad Ameli, un thérapeute en réflexologie.

## Technique avec bâtons

Cette fois, il s'agit de réflexologie thaïlandaise, approche incluant le massage des pieds et de la partie inférieure des jambes. Outre les mains et les pouces, le thérapeute se sert de courts bâtons

en bois pour presser, lisser les côtés et balayer la plante du pied. Les sensations sont différentes de celles éprouvées sans les accessoires.

Après une dizaine de minutes, le cobaye a ressenti des influx dans la jambe traitée et à l'arrière de la cuisse. Quelque 45 minutes plus tard, il a ressenti le travail des stimulations ainsi qu'une lourdeur dans les jambes. Fait notable : les battements du cœur ont pris plus de place dans la cage thoracique. Sous les conseils de M. Ameli, la journaliste a pris plusieurs bonnes respirations avant de se lever délicatement, afin de laisser passer l'étourdissement. Une heure après le massage, un apaisement réel s'est installé. « La réflexologie thaïlandaise est très énergétique, avec la friction et le balayage. Le message est bien envoyé aux organes. Ça fonctionne très bien. Il ne faut pas trop stimuler, non plus. On s'offre un cadeau de relaxation. »

M. Ameli, qui a suivi la formation de l'Association canadienne de réflexologie (ACR) et qui détient également une assurance professionnelle, a pimenté sa technique de gestes tirés de l'approche tibétaine et de l'ayurvêda. On conseille de toujours vérifier que le thérapeute est diplômé et membre d'une association professionnelle.

| Property                           | Value                                   |
|------------------------------------|---|
| Message id                         | 519E0862.dom1.po1.200.2000067.1.128B7.1 |
| From                               | Admin Admin                             |
| To                                 | Milena Test                             |
| Subject                            | Marc-France Léger La Presse (TEXT)      |
| Scheduled date                     | 2013-05-13 17:24:50                     |
| Creation date                      | 2013-05-13 17:24:50                     |
| Message size                       | 3081                                    |
| Attachments                        | 0                                       |
| Recipients                         | 1                                       |
| Recipient                          | Milena Test[Milena@sqa.com]             |
| Expires                            | 0                                       |
| Conceal subject                    | false                                   |
| Priority                           | Standard                                |
| Delay delivery until               | 0                                       |
| Delegated                          | false                                   |
| Archived                           | false                                   |
| Read                               | false                                   |
| Deleted                            | false                                   |
| Opened                             | false                                   |
| Completed                          | false                                   |
| Security                           | Normal                                  |
| Box type                           | Inbox                                   |
| Priority                           |   |
| Read                               |   |
| Accepted                           |   |
| Completed                          |   |
| Return notification when opened    | true                                    |
| Return notification when deleted   | true                                    |
| Return notification when completed | true                                    |

---

| Property                          | Value                                       |
|-----------------------------------|---|
| Message id                        | 519E0862.dom1.po1.200.2000067.1.1<br>28B7.1 |
| Return notification when declined | true  |
| Return notification when accepted | true  |

## Fwd: BCC

From: Amy S  
To: Eva Brown, John Doe  
Date: 2013/05/23 10:33  
Subject: Fwd: BCC  
Attachments: TEXT.htm

---

>>>Amy S 22.05.2013 16:16 >>>

>>>Admin Admin 22.05.2013 15:56 >>>  
test

| Property       | Value  |
|----------------|--|
| Message id     | 519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1   |
| Message Path   | xml/Mailbox/519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1.xml   |
| From           | Amy S  |
| Display Name   | Amy S  |
| Email          | S.Amy@sqa.com  |
| UUID           | 1C679890-0F58-0000-8F5F-D5C5F9100229   |
| Reply To       | S.Amy@sqa.com  |
| Text           | Amy S  |
| To             | John Doe   |
| CC             | Eva Brown  |
| BCC            | Archive Dedicated; First, Last   |
| Subject        | Fwd: BCC   |
| Scheduled date | 2013-05-23 10:33:30  |
| Creation date  | 2013-05-23 10:33:30  |
| Modified date  | 2013-06-11 11:51:44  |
| Delivered date | 2013-05-23 10:33:30  |
| Message size   | 76   |
| Attachments    | 1  |
| Attachment     | TEXT.htm   |
| Name           | TEXT.htm   |
| Content ID     | 519DF07A.dom1.po1.200.20000E6.1.18E.1@45:519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1@1:19.dom1.po1.100.0.1.0.1@30 |
| Is Inline      | false  |
| Type           | file   |
| Size           | 341  |
| Date           | 2013-05-23 06:33:25  |

| Property               | Value   |
|------------------------|---|
| Message id             | 519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1  |
| CA                     | content\BD\BD1559454B629EB944B3216A307160C15FFA755EB2A18698C167FB7F4704C03C87EF1153 |
| Hash                   | BD1559454B629EB944B3216A307160C15FFA755EB2A18698C167FB7F4704C03C87EF1153            |
| Recipients             | 4   |
| Recipient              | Archive Dedicated   |
| Display Name           | Archive Dedicated   |
| Email                  | Archive@sqa.com   |
| UUID                   | 0C9DEB70-02A7-0000-A1C8-F41B868EB8D1  |
| Distribution Type      | BC  |
| Recipient Type         | User  |
| Status                 |   |
| Delivered              | 2013-05-23 10:33:31   |
| Recipient              | Eva Brown   |
| Display Name           | Eva Brown   |
| Email                  | Eva@sqa.com   |
| UUID                   | 8533F020-0DE7-0000-8CB4-0050568131FC  |
| Distribution Type      | CC  |
| Recipient Type         | User  |
| Status                 |   |
| Delivered              | 2013-05-23 10:33:31   |
| Recipient              | First, Last   |
| Display Name           | First, Last   |
| Email                  | Last@sqa.com  |
| UUID                   | 693425F0-17FD-0000-A215-0050568E389B  |
| Distribution Type      | BC  |
| Recipient Type         | User  |
| Status                 |   |
| Delivered              | 2013-05-23 10:33:43   |
| DownloadedByThirdParty | 2013-05-23 10:36:17   |
| Opened                 | 2013-06-11 11:50:56   |
| Recipient              | John Doe  |
| Display Name           | John Doe  |
| Email                  | tomabiene@qa.com  |
| UUID                   | 0AD8F4E0-0452-0000-B17F-1F3E52A7C86D  |
| Distribution Type      | TO  |
| Recipient Type         | User  |
| Status                 |   |
| Delivered              | 2013-05-23 10:33:31   |
| Expire                 | 0   |
| Delay delivery until   | 0   |

| Property                           | Value   |
|------------------------------------|---|
| Message id                         | 519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1                              |
| Delegated                          | false   |
| Archived                           | false   |
| Read                               | true  |
| Deleted                            | false   |
| Opened                             | true  |
| Completed                          | false   |
| Security                           | Normal  |
| Box type                           | Sent Items  |
| Return notification when opened    | false   |
| Return notification when deleted   | false   |
| Return notification when completed | false   |
| Return notification when declined  | false   |
| Return notification when accepted  | false   |
| Archive Version                    | 2008.1  |
| Internal ID                        | 519DF07A.dom1.po1.100.138656E.1.D4.1@1:19.dom1.po1.100.0.1.0.1@30 |
| Name                               |   |
| Source                             | sent  |
| Class                              | Public  |
| Account                            | Amy S@Amy.po1.dom1  |
| Location ID                        | 1354548508456   |
| Class Name                         | GW.MESSAGE.MAIL   |
| Original Subject                   |   |
| Personal Subject                   |   |
| Enclosing Folders                  | 1   |
| Folder                             | Mailbox   |
| ID                                 | 7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16   |
| Name                               | Mailbox   |
| Type                               | Mailbox   |
| System                             | true  |
| Share Type                         | NotShared   |
| Published                          | 2013/6/11-14:46:41  |

## Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)

**From:** greg smith  
**To:** Admin Admin, Mike1 Test1  
**Date:** 2013/05/23 10:25  
**Subject:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)  
**Attachments:** TEXT.htm, Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

BC 3 users

>>> Milena Test 13.05.2013 11:45 >>>

| Property       | Value   |
|----------------|---|
| Message id     | 519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1  |
| Message Path   | xml/Mailbox/519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1.xml  |
| From           | greg smith  |
| Display Name   | greg smith  |
| Email          | greg@sqa.com  |
| UUID           | 0ECEDC10-1017-0000-8579-005056805FF9  |
| Reply To       | greg@sqa.com  |
| Text           | greg smith  |
| To             | Mike1 Test1   |
| CC             | Admin Admin   |
| BCC            | Amy S   |
| Subject        | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT) (test BCC)  |
| Scheduled date | 2013-05-23 10:25:41   |
| Creation date  | 2013-05-23 10:25:41   |
| Modified date  | 2013-06-11 10:47:12   |
| Delivered date | 2013-05-23 10:26:07   |
| Message size   | 49  |
| Attachments    | 2   |
| Attachment     | TEXT.htm  |
| Name           | TEXT.htm  |
| Content ID     | 519DEEBE.dom1.po1.200.200000F.1.1CE.1@45:519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16 |
| Is Inline      | false   |
| Type           | file  |
| Size           | 287   |
| Date           | 2013-05-23 06:25:36   |
| CA             | content\CD\CD0FF9A4CF7E62BA4F7C075F36FC5A61A5343F108BE140950D3E082D439837616DB38664                       |
| Hash           | CD0FF9A4CF7E62BA4F7C075F36FC5A61A5343F108BE140950D3E082D439837616DB38664                                  |

| Property             | Value  |
|----------------------|--|
| Message id           | 519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1   |
| Attachment           | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  |
| Name                 | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  |
| Content ID           | 519DEEBE.dom1.po1.200.200000F.1.1CF.1@49:519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16      |
| Is Inline            | false  |
| Type                 | message  |
| Size                 | 0  |
| Date                 | 2013-05-13 11:45:59  |
| CA                   | accounts\Amy S@Amy.po1.dom1\msg\519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1\519DEEBE.dom1.po1.200.200001A.1.247.1.xml |
| Hash                 | PqKkt9Ms3+3YGmEau8UFvffY5qw=   |
| Recipients           | 3  |
| Recipient            | Admin Admin  |
| Display Name         | Admin Admin  |
| Email                | Admin@sqa.com  |
| UUID                 | 05943430-02CD-0000-A46A-6A00FD00C800   |
| Distribution Type    | CC   |
| Recipient Type       | User   |
| Status               |  |
| Recipient            | Mike1 Test1  |
| Display Name         | Mike1 Test1  |
| Email                | Mike1R2@sqa.com  |
| UUID                 | B9D8E4B0-0528-0000-AE4C-0C2A195B0C37   |
| Distribution Type    | TO   |
| Recipient Type       | User   |
| Status               |  |
| Recipient            | Amy S  |
| Display Name         | Amy S  |
| Email                | S.Amy@sqa.com  |
| UUID                 | 1C679890-0F58-0000-8F5F-D5C5F9100229   |
| Distribution Type    | BC   |
| Recipient Type       | User   |
| Status               |  |
| Expire               | 0  |
| Delay delivery until | 0  |
| Delegated            | false  |
| Archived             | false  |
| Read                 | true   |



| Property                           | Value  |
|------------------------------------|--|
| Message id                         | 519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1                             |
| Deleted                            | false  |
| Opened                             | true   |
| Completed                          | false  |
| Security                           | Normal   |
| Box type                           | Inbox  |
| Return notification when opened    | false  |
| Return notification when deleted   | false  |
| Return notification when completed | false  |
| Return notification when declined  | false  |
| Return notification when accepted  | false  |
| Archive Version                    | 2008.1   |
| Internal ID                        | 519DEEBE.dom1.po1.100.138656E.1.D3.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16 |
| Name                               |  |
| Source                             | received   |
| Class                              | Public   |
| Account                            | Amy S@Amy.po1.dom1   |
| Location ID                        | 1354548508456  |
| Class Name                         | GW.MESSAGE.MAIL  |
| Original Subject                   |  |
| Personal Subject                   |  |
| Enclosing Folders                  | 1  |
| Folder                             | Mailbox  |
| ID                                 | 7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16  |
| Name                               | Mailbox  |
| Type                               | Mailbox  |
| System                             | true   |
| Share Type                         | NotShared  |
| Published                          | 2013/6/11-14:46:41   |

## Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

**From:** Milena Test  
**To:** Milena Test  
**Date:** 2013/05/13 11:45  
**Subject:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)  
**Attachments:** Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

| Property                           | Value   |
|------------------------------------|---|
| Message id                         | 519DEEBE.dom1.po1.200.200001A.1.247.1                                       |
| From                               | Milena Test   |
| To                                 | Milena Test   |
| Subject                            | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT)                                     |
| Scheduled date                     | 2013-05-13 17:45:59   |
| Creation date                      | 2013-05-13 17:45:59   |
| Message size                       | 0   |
| Attachments                        | 1   |
| Attachment                         | Fwd: Marc-France Léger La Presse (TEXT), Size: 0, Date: 2013-05-13 17:24:50 |
| Recipients                         | 1   |
| Recipient                          | Milena Test[Milena@sqa.com]   |
| Expires                            | 0   |
| Conceal subject                    | false   |
| Priority                           | Standard  |
| Delay delivery until               | 0   |
| Delegated                          | false   |
| Archived                           | false   |
| Read                               | false   |
| Deleted                            | false   |
| Opened                             | false   |
| Completed                          | false   |
| Security                           | Normal  |
| Box type                           | Inbox   |
| Priority                           |   |
| Read                               |   |
| Accepted                           |   |
| Completed                          |   |
| Return notification when opened    | true  |
| Return notification when deleted   | true  |
| Return notification when completed | true  |
| Return notification when declined  | true  |
| Return notification when accepted  | true  |

---

## Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

**From:** Admin Admin  
**To:** Milena Test  
**Date:** 2013/05/13 11:24  
**Subject:** Marc-France Léger La Presse (TEXT)

---

Un instrument de relaxation

Marc-France Léger La Presse

Le réflexologue travaille avec des zones réflexes bien précises correspondant à des organes du corps. Le thérapeute exerce une pression sur la terminaison nerveuse des points réflexes du pied, de la main ou de l'oreille. Et telle une télécommande, notre pied réagit en envoyant des ondes le long des méridiens, à travers le tissu, la lymphe et les couches internes.

Les 10 principales zones du corps sont représentées sur une carte géographique de la plante du pied ou de la paume des mains. En 2008, notamment, une équipe scientifique japonaise a constaté sur imagerie neurologique que le cortex réagissait aux stimulations provoquées par le travail de certains points réflexes situés sous le pied : ceux de l'œil, de l'épaule et du petit intestin.

### Contre le stress

Plus traditionnellement, cette approche naturelle est pratiquée depuis des millénaires dans les pays asiatiques et en Inde. Des techniques d'effleurage et de lissage des côtés, de la plante des pieds et des orteils favorisent à la fois une grande relaxation et une meilleure circulation de l'énergie. Elles sont pratiquées de façon séquentielle et rythmée. L'obstruction du flux d'énergie peut être à l'origine d'un inconfort ou d'une maladie chez une personne et les techniques de massage des pieds vont stimuler et ouvrir ces canaux.

### Notre test

Nous nous sommes prêtés à l'expérience dans les locaux de La Presse, un lundi matin, 9 h. D'un côté : la journaliste stressée par la circulation et craignant d'être en retard. De l'autre : Merhdad Ameli, un thérapeute en réflexologie.

### Technique avec bâtons

Cette fois, il s'agit de réflexologie thaïlandaise, approche incluant le massage des pieds et de la partie inférieure des jambes. Outre les mains et les pouces, le thérapeute se sert de courts bâtons

en bois pour presser, lisser les côtés et balayer la plante du pied. Les sensations sont différentes de celles éprouvées sans les accessoires.

Après une dizaine de minutes, le cobaye a ressenti des influx dans la jambe traitée et à l'arrière de la cuisse. Quelque 45 minutes plus tard, il a ressenti le travail des stimulations ainsi qu'une lourdeur dans les jambes. Fait notable : les battements du cœur ont pris plus de place dans la cage thoracique. Sous les conseils de M. Ameli, la journaliste a pris plusieurs bonnes respirations avant de se lever délicatement, afin de laisser passer l'étourdissement. Une heure après le massage, un apaisement réel s'est installé. « La réflexologie thaïlandaise est très énergétique, avec la friction et le balayage. Le message est bien envoyé aux organes. Ça fonctionne très bien. Il ne faut pas trop stimuler, non plus. On s'offre un cadeau de relaxation. »

M. Ameli, qui a suivi la formation de l'Association canadienne de réflexologie (ACR) et qui détient également une assurance professionnelle, a pimenté sa technique de gestes tirés de l'approche tibétaine et de l'ayurvêda. On conseille de toujours vérifier que le thérapeute est diplômé et membre d'une association professionnelle.

| Property                           | Value                                   |
|------------------------------------|---|
| Message id                         | 519DEEBE.dom1.po1.200.2000067.1.128B4.1 |
| From                               | Admin Admin                             |
| To                                 | Milena Test                             |
| Subject                            | Marc-France Léger La Presse (TEXT)      |
| Scheduled date                     | 2013-05-13 17:24:50                     |
| Creation date                      | 2013-05-13 17:24:50                     |
| Message size                       | 3081                                    |
| Attachments                        | 0                                       |
| Recipients                         | 1                                       |
| Recipient                          | Milena Test[Milena@sqa.com]             |
| Expires                            | 0                                       |
| Conceal subject                    | false                                   |
| Priority                           | Standard                                |
| Delay delivery until               | 0                                       |
| Delegated                          | false                                   |
| Archived                           | false                                   |
| Read                               | false                                   |
| Deleted                            | false                                   |
| Opened                             | false                                   |
| Completed                          | false                                   |
| Security                           | Normal                                  |
| Box type                           | Inbox                                   |
| Priority                           |   |
| Read                               |   |
| Accepted                           |   |
| Completed                          |   |
| Return notification when opened    | true                                    |
| Return notification when deleted   | true                                    |
| Return notification when completed | true                                    |

---

| Property                          | Value                                   |
|-----------------------------------|---|
| Message id                        | 519DEEBE.dom1.po1.200.2000067.1.128B4.1 |
| Return notification when declined | true                                    |
| Return notification when accepted | true                                    |

---

|   |      |         |           |      |
|---|------|---------|-----------|------|
| The following attachments could not be rendered and were added to a zip file: |      |         |           |      |
| Sender  | Date | Subject | MessageID | File |
| <i>all attachments were successfully rendered</i>                             |      |         |           |      |