



Au ZEN SHIATSU

Vitalité Harmonie Détente

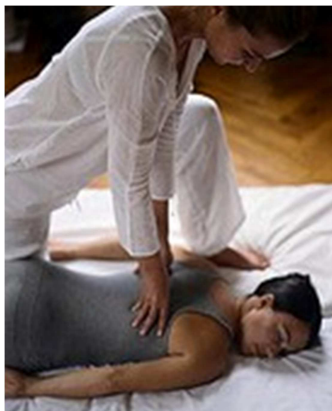
« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » préambule de la Constitution de l'organisation mondiale de la santé (OMS), inchangée depuis 1946.

Le shiatsu - littéralement : pression avec les doigts) est une approche manuelle japonaise qui tire directement ses origines de la médecine chinoise traditionnelle (MTC). Grâce à tous ses **bienfaits**, le shiatsu constitue une aide efficace à la prévention et au bon maintien de la **santé** au sens large et selon la définition de l'OMS :

Les causes des déséquilibres, fatigues, tensions sont souvent multiples ; leur source est diverse : alimentation, manque d'exercices physiques, de temps de récupération, stress professionnel ou affectif... tout cela cumulé peut entraîner des désordres pathologiques et énergétiques qui vont déterminer le rapport à Soi et aux autres.

Le shiatsu favorise un équilibrage global de l'individu, une **détente profonde**, et vise **entre autres choses à dissoudre les tensions ou zones douloureuses, assouplir les articulations, re-dynamiser les grandes fonctions vitales** de l'organisme : respiration, digestion, élimination, circulation, etc... en augmentant et ré-équilibrant la libre circulation du flux naturel vital que les asiatiques appellent le KI. Il favorise l'élimination des toxines, **réduit considérablement les effets du stress** et équilibre la vie émotionnelle.

Ainsi concrètement, le shiatsu se révèle très efficace entre autres choses, en cas de :



- maux de dos,
- tensions et douleurs musculaires,
- douleurs articulaires,
- fatigue passagère ou chronique,
- stress, angoisses, nervosité,
- migraines,
- syndrome prémenstruel,
- malaises digestifs ou intestinaux,
- troubles chroniques,
- insomnies,
- difficultés psycho-affectives.
- Etc...

Le shiatsu s'avère être également un bon choix de pratique en cas de ruminations mentales, surmenage intellectuel, ou difficulté relationnelle. Il est très complémentaire à un travail psychothérapeutique, car les « massages du corps » sont aussi importants que « ceux de l'esprit ».

Recevoir un shiatsu, c'est PRENDRE SOIN DE SOI !

C'est s'octroyer un moment privilégié de prévention santé, de détente et de ressourcement,
C'est donc aussi viser à l'équilibre personnel, état d'être si précieux et si fragile à la fois

...

Au zen shiatsu c'est :

- Deux praticiens certifiés de l'EISA (European Iokai Shiatsu Academy), formés pendant plusieurs années par le maître japonais Kazunori SASAKY Sensei à la pratique du « Zen shiatsu », dit aussi « shiatsu des méridiens »
- Un cadre calme, chaleureux, propice à la détente ; un havre de paix au cœur de la ville.
- Un suivi assuré : vous pouvez rester en contact avec votre praticien(ne), avant ou après la séance.
- Des horaires adaptés (en journée, entre midi et deux, en soirée, certains samedi ou dimanches).
- Un accès facilité : à 5 mn en voiture de la rocade « Balma-soupetard », ou à 8 mn à pied du métro « la roseraie », 2mn du bus n° 19 arrêt « Dinetard ».



Nos références :

Interventions en entreprise :

- Interventions en entreprise, dans vos locaux (de 1 à 6 intervenants certifiés SHIATSU IOKAI, selon votre projet) :
Interventions en Shiatsu, Do-In, ou Yoga pour
 - des Comités d'Entreprise
 - des séminaires d'entreprise
 - des journées "découverte", village "bien-être",
 - des projets d'entreprise de « gestion du stress », etc.
- Partenariat avec votre comité d'entreprise afin d'accorder des conditions préférentielles à vos salariés souhaitant bénéficier de nos conditions en cabinet.

Nos références sur Toulouse :

Fac du Mirail (corps enseignant) CAES-CNRS

Sport Management

Prémialiance Ag2R

MJC Castelginest

Centre de Détente et Bien être « Aùmkivi »

associations "les arts au soleil"

"mettre Ô monde"

"un bébé au naturel"

Pour nous joindre :

Ensemble, construisons votre projet en entreprise selon vos aspirations.

Christel DIEUZAIDE – christel@auzenshiatsu.com – 06 68 76 35 30 – www.auzenshiatsu.com

François LAHAYE - francois@auzenshiatsu.com – 06 88 87 53 42 – www.auzenshiatsu.com



Au ZEN SHIATSU

Vitalité Harmonie Détente

