



David Gillaizeau a suivi quatre années de formation de Shiatsu à Nantes avant d'être certifié par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) et d'être aujourd'hui adhérent au SPS (syndicat professionnel de shiatsu), ce qui lui donne aujourd'hui le titre de « spécialiste en shiatsu ».

Pendant son cursus d'études il est intervenu dans des centres hospitaliers (centre antidouleur et centre de rééducation).

Parallèlement au shiatsu, David Gillaizeau pratique et enseigne l'aïkido depuis une vingtaine d'année. Il anime également des ateliers d'éveil corporel et de gym douce auprès de nombreuses structures : maisons de retraite, milieu scolaire, résidences d'accueil et d'inclusion sociale... Ces différentes pratiques lui permettent, selon l'approche de la culture et de la médecine chinoise, de penser le corps dans sa globalité mais aussi d'aborder des publics très différents.

Le « spécialiste en shiatsu » adhérent au SPS souscrit à un code de déontologie. Il communique régulièrement avec les autres professionnels de la santé (médecins généralistes, kinésithérapeutes) et ne se soustrait pas à eux.



shiatsu DAVID GILLAIZEAU

DAVID GILLAIZEAU

**Spécialiste en Shiatsu
SPS**

Contact

Tél : 06 17 59 08 88
dg.shiatsu@gmail.com
Séance en cabinet ou à domicile

David GILLAIZEAU
La Boursaudière
85710 La Garnache
GPS : La Belle Étoile



Syndicat Professionnel de Shiatsu



shiatsu DAVID GILLAIZEAU

**Spécialiste en Shiatsu
SPS**

Conception : Laurence Corchia

www.dgillaizeaushiatsu.fr



Qu'est ce que le shiatsu ?

Le Shiatsu (littéralement « pression des doigts ») est une approche corporelle originaire du Japon visant à entretenir la santé par le maintien d'un équilibre physique et psychique. Sa référence à la sagesse traditionnelle chinoise donne des clés intéressantes pour devenir acteur de sa santé et de son bien-être.

Le Shiatsu est une pratique manuelle de pressions et d'étirements sur les zones du corps à travers lesquelles circule l'énergie. Le Shiatsu se pratique à l'aide des doigts, des paumes, des coudes, des genoux et quelques fois à l'aide des pieds. Le Zen shiatsu de Shizuto Masunaga Senseï est un des grands courants de shiatsu pratiqué parmi de très nombreux autres au Japon, David Gillaizeau s'en inspire largement en utilisant deux de ses principes : le rééquilibrage des énergies dans les douze méridiens du corps humain et l'utilisation des fondamentaux de la médecine chinoise ainsi que ceux de l'anatomie (équilibrage du yin et du yang).



Que peut m'apporter le shiatsu ?

Le Shiatsu peut vous aider à :

- Atteindre une détente physique et psychique, contribuant à améliorer le bien-être, en réduisant stress et anxiété.
- Stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme.
- Equilibrer le système énergétique dans sa globalité.
- Améliorer les troubles du sommeil.
- Favoriser la circulation sanguine, la mobilité articulaire, un système digestif harmonieux.
- Réduire les tensions chroniques tels que les maux du dos, les tensions des épaules, de la nuque, des hanches et des genoux...



Pour qui ?

- Toute personne, affectée par des troubles chroniques, recevant des traitements lourds ou cherchant simplement à améliorer son bien-être.
- Les bébés, les enfants et les adolescents.
- Les femmes enceintes...

Comment se déroule une séance de shiatsu ?

- Une séance dure entre 1h et 1h30.
- Le Shiatsu se reçoit ensuite habillé, allongé sur un futon posé à même le sol mais peut également se pratiquer en position assise.
- Le nombre de séances est libre, peut varier selon les situations et les demandes.

Le shiatsu intervient dans un cadre préventif, le receveur - pendant et après la séance - devient acteur dans sa démarche de soin.