



shiatsu^{DAVID}
GILLAIZEAU

Le shiatsu au service des salariés

Accompagnement et prévention par le toucher



David Gillaizeau – praticien shiatsu – La Boursaudière 85710 La Garnache
06 17 59 08 88 - dg.shiatsu@gmail.com –
Siret 502 854 250 00045

Qu'est ce que le shiatsu ?

Le Shiatsu 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 n'est ni une médecine ni un massage mais consiste bien en 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 mains, des doigts, des paumes, des coudes, des genoux et quelques fois à l'aide des pieds.



Pourquoi proposer du shiatsu aux salariés des entreprises?

Nous savons aujourd'hui que

- ✓ Le stress touche 4 salariés sur 10 et 57 % des cadres supérieurs ⁽¹⁾.
- ✓ Il est responsable de 50 % d'absentéisme ⁽²⁾.
- ✓ A cela, s'ajoutent les tensions musculaires dues au travail sédentaire sur ordinateur, ou liés aux gestes répétitifs.
- ✓ Le nombre de maladies professionnelles déclarées a atteint 50.700 en 2010, dont 85% sont des cas de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Alors, Adoptez le Shiatsu comme démarche de prévention



Le Shiatsu pratiqué en entreprise est un moyen très efficace pour tonifier et redynamiser le personnel.

(1) : Sondage ANACT/CSA 2009 -

(2) : Source INRES

Les bienfaits du shiatsu

Le Shiatsu permet de

- *Soulager la pression et de positiver.*
- *Diminuer le stress et la fatigue.*
- *Regagner en énergie et augmenter sa concentration.*
- *Apporter une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être.*
- *Stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme.*
- *Améliorer votre sommeil.*
- *Équilibrer le système énergétique dans sa globalité.*
- *Libérer les tensions musculaires (tendinites, lombalgies...) et articulaires.*
- *Soulager de nombreux troubles tels que ceux liés au système digestif, au système respiratoire, au système nerveux et au système circulatoire.*

Et ainsi favorise,

- *Une plus grande harmonie relationnelle au sein des équipes.*
- *Une optimisation des réunions et négociations.*
- *Une augmentation de l'esprit d'initiative.*
- *Une plus grande motivation des équipes.*
- *Une Image novatrice et attractive pour l'entreprise*

Une pratique adaptée au monde du travail

- *Pratique, il se reçoit habillé et dure le temps limitée.*
- *Une installation rapide, il se reçoit assis sur une chaise ergonomique ou allongé sur un futon dans une pièce calme.*
- *Le matériel nécessaire est apporté par le praticien.*
- *Efficace, il procure à la fois détente et vitalité.*



Mes prestations Au sein de vos locaux

Séance * shiatsu individuelle
30 min 20 €

Séance collective pratique corporelle
Issue de différentes approches : Do In, Yoga, Taichi, Qi Gong

45 min 35 €
5 à 10 personnes

shiatsu DAVID
GILLAIZEAU

Forfait Déplacement

5 € pour une distance inférieure à 30 kms
8 € pour une distance de 30 kms à 40 kms
11 € pour une distance de 40 kms à 50 kms

Frais kilométriques offerts à parti de 4 séances par déplacements

*Comprends votre prise en charge avant et après la séance

Votre praticien

David Gillaizeau a suivi quatre années de formation de Shiatsu à «l'École du Toucher» de Nantes avant d'être certifié par la FFST.

Pendant son cursus il est intervenu dans des centres hospitaliers (centre antidouleur, centre de rééducation...).

Parallèlement, il enseigne l'Aikido depuis une quinzaine d'années et est animateur sportif en résidences sociales.

Ces différentes approches lui permettent aujourd'hui de penser le corps dans sa globalité.

En tant que praticien de shiatsu certifié, David Gillaizeau adhère au code de déontologie respectif de chacune des fédérations. Il peut communiquer avec l'ensemble des professionnels de la santé et ne se soustrait en aucun cas au médecin traitant.



Contact :

David Gillaizeau

La Boursaudière 85710 La Garnache

06 17 59 08 88 - dg.shiatsu@gmail.com