



## Technique manuelle et énergétique japonaise

Interventions à Poitiers-Niort-Melle-Parthenay-Civray- St Maixent- Gençay-Vivonne-Chauvigny-Dissay

## Shiatsu

Cette méthode est basée sur l'écoute sensitive et énergétique, nous travaillons sur les méridiens et points d'acupuncture par des appuis lents et profonds sur le corps en association avec des étirements doux. L'appui est adapté aux sensibilités de chacun. Le praticien aide les personnes à garder ou retrouver un équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique.

Nous utilisons les chaînes tendino-musculaires et les mobilisations des articulations pour dénouer les tensions accumulées dans le corps.

**C'est un art qui prend toute sa valeur dans la prévention- Equilibrer le corps et l'esprit pour éviter des souffrances inutiles**

"Conformément à la loi n°46-857 du 30 avril 1946, au décret n°60-665 du 4 juillet 1960, à l'article L.489 du code de la santé publique et au décret n°96-879 du 8 octobre 1996, il ne s'agit nullement de soins médicaux ou de kinésithérapie. Les techniques de bien-être ne se substituent en aucun cas à une consultation, ni à un traitement médical!"

Le stress au travail coûte 2/3 milliards €/an. Outre le coût financier, le coût humain est incalculable.

**Le bien-être au travail se cultive au sein de l'entreprise, le Shiatsu peut faire partie de vos solutions.**

### Les stats

24% des salariés se disent stressés, surtout les plus de 40 ans  
28% de femmes - 20% d'homme  
43% n'en informeraient pas leur hiérarchie  
26% dans les métiers de services et de la finance  
23% dans la culture  
22% dans l'éducation  
52% ont des manifestations anxieuses  
29% des manifestations dépressives

### Les conséquences

Baisse de productivité, Impact sur l'image, démotivation, burn out, dégradation de l'ambiance, frustration, colère, accidents.....



### Les bénéfices employeurs

- Améliorer l'ambiance générale
- Soutenir ses employés/affiliés et les fidéliser
- Maintenir les équipes à leur optimum
- Prévenir les douleurs dûs au TMS
- Qualité de vie et d'épanouissement au travail
- Apaisement des tensions et RPS
- Parler du shiatsu en toute bienveillance

### Les bénéfices receveurs

- Détente physique et psychologique (stress-fatigue-dépression)
- Relâchement des douleurs et tensions musculaires et articulaires ( tendinites - cervicales- lombaires)
- Réguler le système digestif, nerveux
- Equilibrer le système énergétique dans sa globalité pour maintenir la vitalité
- Soulager les inconforts et troubles digestifs
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique
- Renforcer le système d'autodéfense de l'organisme (immunité)

### Mise en place en entreprise

Par des séances individuelles de 20min sur table ou chaise ergonomique (procuré par nos soins) au choix de l'employé.

Programme à la carte en fonction du nombre de salarié.e.s intéressé.e.s et de la fréquence désirée.

1 ou plusieurs praticiens shiatsu disponibles,  
1 praticien shiatsu et une autre méthode possible,  
nous nous adaptons à vos besoins.

<https://www.shikoshiatsu.com>  
[contact@shikoshiatsu.com](mailto:contact@shikoshiatsu.com)

**Murielle Johnson à votre écoute**  
**07-65-58-47-97**

Shikō Shiatsu - ACEASCOP Siret 443 194 733 000 12  
Cabinet - 3 rue Mélusine - 86480 Rouillé

