Le Shiatsu en entreprise

Shiatsu Zen

Céline Quenieux Chambouleyron

Le bien-être par les mains



Qu'est-ce que le Shiatsu ?

- Une technique énergétique manuelle japonaise, fondée, comme **l'acupuncture**, sur la **médecine chinoise traditionnelle**, elle-même émanation des grandes lois taoïstes.
- Un soin global et non invasif qui **restaure et équilibre** la communication entre le corps et l'esprit.
- Il s'applique sur les chaînes musculo-tendineuses, visant à **débloquer les tensions** et à restaurer les fonctions, notamment la fonction motrice.
- Il **stimule et draine la circulation des fluides corporels** (sang, sécrétions, lymphe), participant à une meilleure alimentation des tissus conjonctifs. Le shiatsu traite également les viscères et le système endocrinien.
- Enfin, il **touche profondément le système neural**, apaisant le corps autant que l'esprit.

C'est un **art thérapeutique** qui veille à la bonne circulation énergétique et à la libération des verrouillages physiologiques, psychiques et émotionnels.
Au Japon le Shiatsu est une thérapie officiellement **reconnue depuis 1955.**
En 1997 le parlement européen a nommé le Shiatsu comme étant l'une des 8 approches considérées comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » .
S'inscrivant avant tout dans une vision préventive, le Shiatsu ne rentre pas en conflit avec la médecine moderne mais peut au contraire l'accompagner.



Les bienfaits du Shiatsu

- Le Shiatsu permet de **préserver la santé physique, mentale et émotionnelle**. C'est une technique traditionnelle de la culture japonaise. Elle nécessite un **travail doux, sensible et est une thérapie destinée à rétablir l'équilibre tant au niveau physique, qu'émotionnel et énergétique**.
- Ce sont les bases de la médecine orientale elle agit grâce à des petites pressions exercées le long de la ligne énergétique. C'est une technique très efficace pour atteindre la plénitude.
- Le shiatsu permet de **prévenir les maladies et renforcer le système immunitaire**.
- Le shiatsu permet de contrôler l'hyperactivité ainsi que le manque de concentration chez l'individu.



Une démarche corporelle innovante dans l'entreprise

Le Shiatsu en entreprise contribue ainsi à l'épanouissement au travail, source de performance.

Il correspond également à une approche engagée en Développement Durable et Responsabilité Sociale de l'Entreprise, par le soin consacré au bien-être des équipes, mais aussi parce qu'il n'utilise que l'écoute et les mains, n'a recours à aucun produit chimique, et ne produit pas de déchet.

Au même titre que la méditation de pleine conscience (mindfulness), l'ostéopathie ou la sophrologie, pratique qui séduisent de plus en plus d'entreprises, le shiatsu répond au problème croissant du **stress** et l'asthénie. Il permet une réappropriation de son corps afin de créer un sentiment de **confiance en soi**. Il favorise ainsi la **créativité, l'intuition et la concentration**, et aide à prendre une meilleure distance face aux problèmes générateurs de stress et contribue à **l'épanouissement au travail**, source de **performance**.

Les Ateliers

Plusieurs types de séances peuvent être proposée à vos salariés :

- En ateliers collectif
- En séance individuelle sur futon ou sur chaise.

Au cours des ateliers collectifs de relaxation, l'accent est mis sur la respiration, la détente, les étirements et automassages de Do-in, forme de Shiatsu pratiqué sur soi-même.

Accessible à tous, c'est une merveilleuse manière de prendre son corps en main. Outre le bénéfice immédiat de cette détente bienfaisante, les participants apprennent des gestes qui peuvent leur servir au quotidien. Ils sont en mesure de mieux gérer leur fatigue et améliorent leur tolérance au stress.

En ce qui concerne la partie individuelle, chaque séance débute par un entretien. Le shiatsu se pratique habiller, sur futon ou sur chaise.

Pour une séance sur futon s'allonge au sol, sur un futon. On identifie au toucher les points de blocage et de tensions. Des techniques de pressions et d'étirements sont utilisées afin de restaurer une circulation harmonieuse de l'énergie.

Au cours d'une séance de Shiatsu assis, d'une durée maximum d'un quart d'heure, le praticien chauffe les muscles de la zone dorsale par des tapotements et des pressions avec la main ouverte et les doigts. Il détecte les blocages énergétiques au niveau des méridiens et s'attèle à les dénouer. La séance s'achève par de la digipuncture crâniofaciale. Le Shiatsu assis élimine les douleurs musculaires, régule la circulation du Qi, redonne de la vitalité et de la clarté d'esprit.

Grâce à cette formule, l'entretien du bien-être devient possible en milieu professionnel, avec un regain de vitalité assuré après chaque.

Le shiatsu permet de prendre du temps pour soi. Reconnu en tant que profession par le ministère du Travail en juillet 2015, il apporte une réponse a l'absentéisme en milieu professionnel aisée à mettre en œuvre.

Préstation

L'un des avantages du shiatsu est qu'il est très facile à mettre en place au sein de l'entreprise.

Les ateliers collectif

En ateliers collectifs, les participants utiliseront le shiatsu sur eux-mêmes. C'est une sorte d'automassage, appelé Do-In.

Ces séances collectives peuvent être complétées par de la méditation, avec des techniques de respiration.

Vous pouvez les proposer à vos collaborateurs soit dans le cadre d'événements ponctuels, (comme par exemple la **Semaine de la Santé**), ou de manière régulière sur l'année, avec des programmes qui s'inscrivent dans la durée.

Les séances individuelles

Je vous propose également des séances individuelles.

Ces séances peuvent être financées dans le cadre de la **prévention des risques psychosociaux (RPS) et des troubles musculosquelettiques (TMS)** ou s'insérer dans les plans d'action pour améliorer la **Qualité de Vie au Travail (QVT)**.

Les séances individuelles permettent de répondre à des **besoins ciblés** sur des populations qui ont des attentes particulieres.
Elles présentent aussi l'avantage de la confidentialité.





INTERVENANTE





Céline Quenieux Chambouleyron

- Praticienne certifiée en Shiatsu traditionnel FFST.
- Diplômée Spécialiste en Shiatsu - RNCP Niveau III – Niveau Européen 5.
- Assistante École de Shiatsu Atlantique.
- Animatrice d'ateliers d'initiation à la pratique du Shiatsu au sein de structures de la petite enfance et d'associations culturelles, sportives ou de bien-être.
- Praticienne Massage sonore.
- Mémoire « Le Shiatsu ou l'Art de Vibrer »

Shiatsu Zen
& Massage du monde
Le bien-être par les mains

Contact 07 68 15 20 67

19 rue Chèvrefoy - 85440 Talmont St Hilaire
celine@zenshiatsu-bien-etre.fr
zenshiatsu-bien-etre.fr