

Stéphane Villalta

Massage et éducatif corporel  
en entreprise.

Prévenir et soulager  
les différents troubles  
physiques et états de stress,  
liés aux contraintes  
professionnelles

## WORKPLACE

Le Shiatsu Seitai en Entreprise

Le Shiatsu Seitai en Entreprise

+352 691 636 910

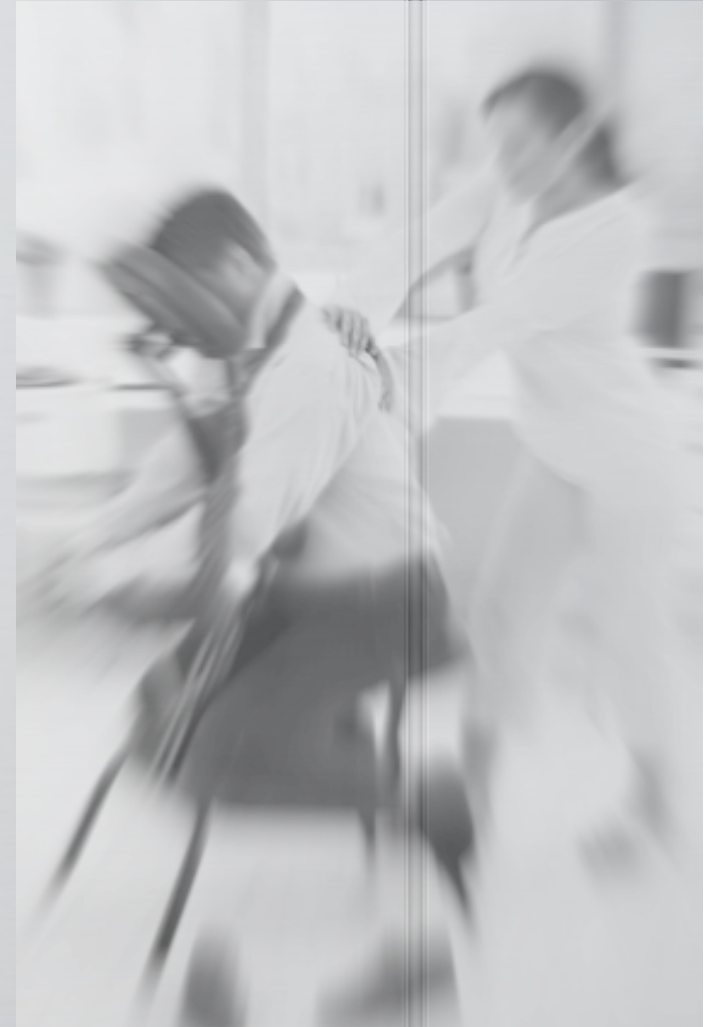
shiatsuluxembourg@gmail.com

<https://shiatsu-luxembourg.lu>



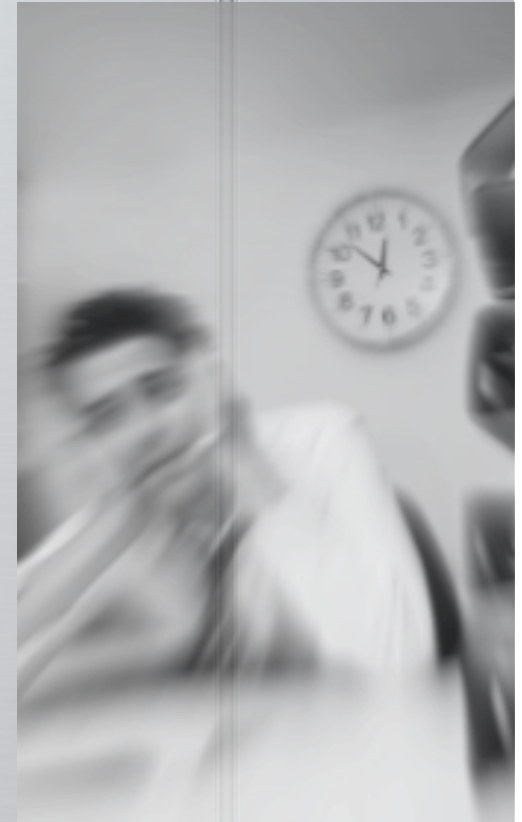
# Mon Objectifs

- Vous apporter un résultat significatif sur le corps et le mentale, afin obtenir un relâchement des tensions majeurs dans un minimum de temps.
- Vous focaliser sur vos possibilités, et non sur vos faiblesses, douleurs ou symptômes.
- Vous réapprendre le langage du corps, d'une manière douce et adaptée à chacun.
- Acquérir des méthodes simple et efficaces, pour agir en toute autonomie.



# Pourquoi ?

- Chaque profession rencontre ses contraintes, soit physiques, soit psychiques. Le travail dans un bureau en position statique ou un travail répétitif entraîne trop souvent des douleurs ainsi que des états de tensions plus ou moins supportées par notre organisme.
- Le stress est un élément normal dans notre vie. Cependant, lorsqu'il devient un état permanent et répétitif, le corps n'a plus les ressources ou la force de se régénérer sainement.
- Ce qui peut entraîner des troubles :  
Maux de tête, Troubles du sommeil, Douleurs diverses, Maux d'estomac, Difficultés à se concentrer, L'irritabilité...



# Les Solutions

- **Le Shiatsu** ( Pressions des doigts) a pour objectif de relâcher les tensions majeurs, réguler la pression artérielle, afin d'accéder à une meilleure vaso-dilatation périphérique, par des pressions sur le corps et des étirements progressifs avec les mains ou les doigts.
- **Le Seitai**, (corriger le corps) a pour vertu de corriger la posture et renforcer la vitalité en vous offrant des Taisô (exercices) pour vous apprendre a vous corriger seul, visant a vous redonner confiance et autonomie.
- Les prestations se font en tenue de travail. La pratique se fait au sol sur un futon, adaptant techniques de touché et éducatifs corporels qui vous sont personnellement expliqué et détaillé.
- De 15 à 30 minutes (a convenir).  
Il est recommandé de disposer d'un espace calme et isolé.



# Conclusion

- Nos états de tension et de douleurs sont le résultat de mauvaises d'habitudes, le shiatsu a pour objectif de recréer de nouvelles habitudes.
- Chaque prestation est personnalisé. Les résultats peuvent être constatés rapidement. Le praticien est en mesure de répondre à toutes vos interrogations ou perceptions avant ou à la suite de la pratique.
- Il ne s'agit pas seulement d'une technique pour vous soulager momentanément, mais d'inscrire cette perception dans la durée et le temps.
- Le but du shiatsu et du Seitai est d'éveiller l'attention à soi et d'offrir des solutions simples pour renforcer votre vitalité.

