

La Méthode Balance at Work.

Une méthode, pas un protocole générique.

15 ans de pratique japonaise, dont 10 ans en entreprise au Luxembourg.

01. Une lignée

Shiatsu, Sôtaï, Seitaï, Taisô : quatre pratiques japonaises qui ne sont pas interchangeables. Chacune intervient à un moment précis – c'est cet enchaînement qui fait la méthode, pas la liste.

02. 4 piliers

Le Shiatsu agit par la pression.

Le Sôtaï par le mouvement.

Le Seitaï par le rééquilibrage global.

Le Taisô, lui, reste avec vous après la séance.

Ce que vous retrouvez

- ✓ Mobilité et souplesse
- ✓ Confort au quotidien
- ✓ Des gestes que vous gardez
- ✓ Un résultat mesurable

À quoi ressemble une séance

20 à 30 minutes, dans vos locaux, habillé.

03. La séance

Installation, verbalisation, détection, action, sortie de séance – un enchaînement adapté à ce que votre corps demande ce jour-là, jamais standardisé.

Processus cumulatif

Le résultat est un processus cumulatif – comme déposer, séance après séance, un sac à dos qu'on portait depuis trop longtemps.

Les 5 étapes

- ✓ Installation, en tenue de bureau – un coin calme suffit
- ✓ Verbalisation puis détection des tensions par le toucher
- ✓ Action ciblée : Shiatsu, Sôtaï, Seitai combinés

Pourquoi cette méthode, et pourquoi maintenant

Au Luxembourg, le constat est documenté et chiffré.

04. Le constat

Au Luxembourg, 33% des salarié-es rapportent des douleurs dorsales régulières – plus d'un salarié sur trois, dans n'importe quelle équipe. (CSL Luxembourg, Quality of Work Index 2024)

05. Le fondateur

"15 ans de pratique des disciplines manuelles japonaises, dont 10 ans en entreprise. Une méthode née d'un parcours personnel, pas d'un concept marketing."

En résumé

- ✓ 33% rapportent des douleurs dorsales (CSL, 2024)
- ✓ Plus d'1 salarié sur 3 concerné, tous secteurs
- ✓ 15 ans de pratique japonaise
- ✓ 10 ans directement en entreprise

Pourquoi ce n'est pas un massage bien-être

Balance at Work n'est pas une parenthèse de détente.

06. Pas un massage

C'est un outil de travail, avec un objectif mesurable : la mobilité, la souplesse, le confort.

Ce que vous retrouvez

Pas une parenthèse détente, mais un résultat qui s'installe séance après séance — mesurable, pas promis.

En bref

- ✓ Une lignée, pas un protocole
- ✓ Cinq étapes, un fil conducteur
- ✓ Un parcours, pas un argumentaire
- ✓ Mobilité, souplesse, confort



Shiatsu Luxembourg

Envie d'aller plus loin ?

Réserver mon diagnostic
de 20 minutes

Aucun équipement, aucune organisation complexe requise.



En bref, la méthode

Une lignée japonaise : Shiatsu, Sôtaï, Seitaï, Taisô.
20 à 30 minutes, dans vos locaux, habillé.

Un objectif mesurable : mobilité, souplesse,
confort.

Pas un massage bien-être — un outil de travail.

Pour démarrer

- ✓ Diagnostic gratuit (en ligne ou présentiel)
- ✓ Séance de 20–30 minutes, sur site
- ✓ Des gestes à reproduire au quotidien

Réserver mon diagnostic

Réservez votre diagnostic gratuit de 20
minutes pour découvrir la méthode Balance at
Work — sans engagement et sans frais.

CONTACT

balanceatwork@shiatsu-luxembourg.lu · shiatsu-luxembourg.lu · +352 691 636 910