

Le Shiatsu, c'est quoi ?

指 Shi = doigts

压 Atsu = appuyer, presser

Le Shiatsu, originaire du **Japon**, constitue une pratique de **relaxation**, largement développée dans le monde aujourd'hui. Cette discipline se pratique aussi bien dans le cadre familial que professionnel.

Le Shiatsu s'inscrit dans une logique de **prévention** de santé.

Les fondements de cet art puisent leurs racines dans la **médecine traditionnelle chinoise**.

Le Shiatsushi (praticien de Shiatsu) effectue des pressions avec les pouces sur le corps du Jusha (la personne recevant le Shiatsu).

Il peut exercer aussi des **étirements, mobilisations**, en accord avec la capacité physique.

Lors d'une séance, le Jusha, vêtu d'une tenue souple et chaude, choisit d'être assis, ou allongé sur le ventre, le dos, le côté.

Le shiatsu, pour quoi ?

Les bienfaits du Shiatsu sont multiples.

Les pressions induisent une relaxation profonde et durable, favorisant ainsi les différentes **fonctions vitales**. (Respiration, digestion, élimination etc.)

Le Shiatsu aide à la récupération physique et mentale, il permet de maintenir le tonus au quotidien.

Les séances permettent d'**évacuer la fatigue** accumulée, on est alors moins irritable, plus patient.

La **gestion des émotions** se fait plus sereinement.

Les relations avec l'entourage (professionnel et privé) deviennent plus souples, moins conflictuelles.

C'est un atout pour la capacité d'adaptation aux impératifs du quotidien.

Le Shiatsu régule ainsi les effets du stress.

“Le Shiatsu est un art de communication”

Séances de lundi au vendredi
10 h – 19 h
Samedi sur rendez-vous

Emmanuel Fauque

Praticien et Enseignant certifié

Association Iokai Shiatsu Europe (AISE)

Spécialiste en Shiatsu

Titre délivré par le Syndicat des Professionnels du Shiatsu (SPS)

Vous pouvez régler les séances en :

Euros – espèces, chèques bancaires, pas de carte bancaire.

Agnel – monnaie locale de Rouen



Chèque Santé



Chèque Sport & Bien-être

LE CHÈQUE SPORT
& BIEN-ÊTRE
BY ACTOBI.COM

Matsukaze Shiatsu

Séances / Cours / Formation

160, rue Eau de Robec – 76000 Rouen

06 81 49 58 75

contact@matsukaze.fr

matsukaze.fr

Ei – SIRET : 44990487900029

TVA non applicable en vertu du 293b du CGI



Matsukaze
Shiatsu

松 指
風 压



Conception et réalisation : pascalridel.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Séances



Tarifs Shiatsu & Do In

2017 – 2018



Matsukaze
Shiatsu

Shiatsu Relaxation « kata »

Un kata est une séquence de mouvements définis (pressions, mobilisations, étirements).

Vous êtes allongés sur le dos, le ventre ou le côté.

Le kata permet d'évaluer votre potentiel énergétique.

Pour votre premier rendez-vous, bénéficiez d'une remise de **5 euros**.

Bon de réduction téléchargeable sur matsukaze.fr

(Uniquement pour les séances Shiatsu kata)

Séance relaxation

Kata visage 15 min	Kata corps 30 min	Kata corps 60 min
15 €	35 €	60 €

Forfait relaxation (2 séances / mois)

Kata corps 30 min	Kata corps 60 min
55 € / mois	100 € / mois

Abonnement relaxation (4 séances / mois)

Kata corps 30 min	Kata corps 60 min
105 € / mois	180 € / mois

Shiatsu 45 min et 1 h 30

Shiatsu 45 min Relax (Visage, nuque, bras) : **45 €**

Shiatsu 1 h 30 – 3 katas (ventral, dorsal, latéral) : **90 €**



Shiatsu des méridiens

Dans cette approche, un minimum de trois séances réparties à intervalles réguliers est souhaitable.

La première séance est un bilan énergétique selon l'ancienne approche orientale, afin d'envisager le traitement approprié des méridiens.

Lors des séances suivantes, nous évaluons ensemble les modifications de circulation de votre énergie selon l'objectif recherché.

- 3 séances : **150 €**
- 5 séances : **250 €**
- 8 séances : **420 €**

Atelier Do In

Auto-massage visant à faire circuler sa propre énergie !

C'est un outil complémentaire du Shiatsu au quotidien.

- 1 séance Do In (1 heure) : **12 €**
- Carte 10 séances Do In : **100 €**

Ajoutez des séances Do In à vos forfaits Shiatsu (Kata ou méridiens) : **10 €** la séance d'une heure.

Bon Cadeaux

Offrez un temps de détente !

Valable pour les séances, forfaits, abonnements « Kata » et atelier Do In.

Réservez votre bon cadeau par téléphone ou téléchargez le bon de commande sur matsukaze.fr.

Entreprises

Optimisez la QVT au sein de votre entreprise !

Le shiatsu, véritable technique de gestion du stress, s'inscrit dans la prévention des RPS et TMS.

Un format rapide (10 à 30 min) et pratique de relaxation dans vos locaux.

Un geste fort pour motiver la cohésion d'équipe !

Tarif : **1 € / min** – Hors frais de déplacement

Contactez-moi pour organiser une prestation adaptée à vos besoins.

Séances / Cours / Formation
160, rue Eau de Robec – 76000
Rouen

06 81 49 58 75

contact@matsukaze.fr
matsukaze.fr