



Matsukaze  
Shiatsu

# Bien-être en entreprise



## Solutions QVT

*La santé de l'entreprise passe aussi par celle de vos collaborateurs*

### Anma

按摩

### Do in

導引

### Shiatsu

指压





## Le constat

Les causes de l'**absentéisme** au travail sont multiples. Parmi celles-ci, les **TMS** et **RPS** représentent une part importante.

Selon l'institut Alma Consulting Group, le **taux d'absentéisme** s'élèverait à **4,59%** en 2014.

Le coût direct de l'absentéisme s'élèverait **45 milliards €** pour les entreprises françaises soit **5,8%** de leur masse salariale, sans compter les coûts indirects.

Selon le cabinet de conseil en ressources humaines, Midori consulting, le taux de **présentéisme** (le salarié est bien présent mais « inefficace » pour différentes raisons) serait de **1,4 à 2 fois** plus élevé que le taux d'absentéisme, soit entre **6,43 et 9,18%** en 2014.

*(source : les Experts RH by Gereso)*



## Les solutions

**Stratégie QVT** : il est impératif d'investir dans une politique de **bien-être** au travail.

Pour atteindre cet objectif, je vous propose trois disciplines japonaises :

- **Do in**- Auto-massage
- **Anma**- Relaxation sur chaise
- **Shiatsu**- Relaxation sur futon

Les formats s'adaptent à **vos besoins** :

**Do in** : individuel ou collectif.

Respiration, mobilisations, étirements.

Durée d'une séance : de 20 min à 1h00.

**Anma et Shiatsu** : individuel.

Pressions, mobilisations, étirements en position assise ou allongée.

Durée d'une séance Anma : 10 à 20 min

Durée d'une séance de Shiatsu : 20 min à 1h00.



## Les bienfaits

Les trois techniques produisent des effets similaires de **relaxation** profonde et rapide. Les tensions musculaires et mentales sont soulagées.

Les **compétences** professionnelles peuvent alors pleinement s'exprimer.

Le Do in favorise l'**autonomie** et responsabilise chacun dans la prévention des TMS-RPS.

Des ateliers collectifs favorisent les liens entre collaborateurs et créent une ambiance dynamique, productive.

L'Anma et le Shiatsu sont recommandés pour **soulager** des tensions en lien avec les postes occupés. Le praticien professionnel identifie et intervient avec précision sur les tensions de chacun.

Instaurer ce type de séance est un **geste fort** du dirigeant vers ses collaborateurs.



Vous cherchez une activité pour échauffer votre corps, ou encore un moment de détente efficace ?

Les deux si possibles ?

**OK!**

Vous connaissez le Japon ? Alors vous connaissez le Do in et le Shiatsu ! Non ? Ce n'est pas grave, vous apprendrez...

Venez respirer, ressentir et vous relaxer.

En format court, long, individuel ou collectif, grâce aux ateliers Do in et Shiatsu, prenez le temps de vous ressourcer !

Contactez-moi nous élaborerons ensemble votre projet « bien-être ».



Le Do in c'est quoi ?

Do 導 : conduire, guider l'énergie dans le corps.

In 引 : étirer, tirer les muscles, les tendons.

Au programme d'une séance, des gestes simples, intuitifs à la portée de chacun pour entretenir votre potentiel santé toute l'année :

- Frictions
- Pressions
- Percussions
- Mobilisations articulaires
- Étirements



Et le Shiatsu alors ?

Shi 指 : les doigts

Atsu 圧 : presser, appuyer

Une série de pressions sur le corps pour soulager vos tensions et récupérer votre énergie.

Grâce au Shiatsu, vous pourrez retrouver un esprit serein et un corps tonique.

Pour les particuliers et les entreprises, le Shiatsu s'adapte à vos besoins. C'est l'atout idéal pour aider à gérer vos ressources.

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Shiatsu s'inscrit dans une logique préventive pour vous maintenir en pleine forme jour après jour.

# Ils me font confiance...



Maître Rouville : *« Quand on peut évacuer le stress, après une séance de Shiatsu, on retourne plus facilement au travail. Cela devient un avantage de pouvoir rester motivé aux tâches auxquelles on est sollicité. »*

*Proposer des séances de relaxation pour l'ensemble des collaborateurs est un signe d'attention des dirigeants envers leurs salariés afin de garantir la pérennité et la cohésion de l'équipe. »*



Nathalie Faugeras : *« Dans le cadre du plan de formation et de l'amélioration des compétences de mes salariés, Emmanuel a dispensé des formations Shiatsu de relaxation à deux reprises. »*

*Emmanuel a su répondre aux critères de qualité imposés par notre établissement, à savoir : qualité de l'accueil, prestation adaptée à la clientèle, efficacité de la technique proposée ».*

**Vous souhaitez  
en savoir plus ?**

**Contactez-moi !**

**Pour le bien-être  
De votre entreprise.**



## **Emmanuel Fauque**

Praticien & Formateur  
Iokai Shiatsu France (ISF)

Délégué Régional Normandie  
Syndicat Professionnel du  
Shiatsu (SPS)



© Caroline Bazin - La 25ème image

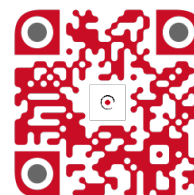


Matsukaze  
Shiatsu

Action  Réaction

**Matsukaze Shiatsu**  
160 rue Eau de Robec  
76000 ROUEN

0681495875  
[contact@matsukaze.fr](mailto:contact@matsukaze.fr)  
[www.matsukaze.fr](http://www.matsukaze.fr)



Siret 44990487900029  
APE 8690F  
NDA 23760517376