

## le Shiatsu, c'est quoi ?

指 *Shi* = doigts

圧 *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 & 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... »

Ne pas jeter sur la voie publique

Séances du Lundi au Vendredi  
10h-18h  
Samedi sur RDV

160 rue Eau de Robec  
76000 Rouen  
06 81 49 58 75  
contact@matsukaze.fr  
www.matsukaze.fr



© Caroline Bazin - La 25ème image

**Emmanuel Fauque**

Praticien & Formateur de  
Iokai Shiatsu France (ISF)

Délégué Régional Normandie du  
Syndicat des Professionnels du Shiatsu (SPS)

Spécialiste en Shiatsu  
Titre RNCP délivré par le SPS



医王会



Vous pouvez régler les séances en **euros**  
en espèces, chèques bancaires, chèques santé,  
chèque sport & bien-être (pas de CB).

E.I – Siret 44990487900029  
TVA non applicable en vertu du 293b du CGI



Matsukaze  
Shiatsu

指 松  
圧 風



Conception et réalisation : Matsukaze Shiatsu

Séances



## Tarifs Shiatsu & Do in 2018-2019



Matsukaze  
Shiatsu

### Shiatsu Relaxation « Kata »

1 **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 **1er RDV**, bénéficiez d'une remise de **5,00 €**

**Bon de réduction** téléchargeable sur [matsukaze.fr](http://matsukaze.fr)

(uniquement pour les séances Shiatsu Kata)

#### Séance Relaxation

Kata Visage 15 min	Kata Corps 30 min	Kata Corps 60 min
15.00 €	35.00 €	60.00 €

#### Forfait Relaxation (2 séances/mois)

Kata Corps 30 min	Kata Corps 60 min
55.00 €/mois	100.00 €/mois

#### Abonnement Relaxation (4 séances/mois)

Kata Corps 30 min	Kata Corps 60 min
105.00 €/mois	180.00 €/mois

### Shiatsu 45' & 1H30'

Shiatsu **45'** Relax (Visage, Nuque, Bras) : **45,00 €**

Shiatsu **1H30 - 3 Kata** (ventral,dorsal, latéral) : **90,00 €**



### Shiatsu des méridiens

Dans cette approche, un minimum de **3 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 : **150.00 €**
- 5 séances : **250.00 €**
- 8 séances : **420.00 €**



### 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 (1H00): **12.00 €**
- Carte 10 séances Do In : **100.00 €**

Ajoutez des séances **Do In** à vos forfaits **Shiatsu (Kata ou méridiens)** : **10.00 € la séance d'1H00**

### Bons Cadeaux

**Offrez un temps de détente !**

Valable pour les séances, forfaits, abonnements « Kata » & Atelier Do In

**Réservez** votre bon cadeau **par téléphone** ou **téléchargez** le bon de commande sur [matsukaze.fr](http://matsukaze.fr)

### Entreprises

**Optimiser la QVT au sein de votre entreprise !**

Le Shiatsu, véritable technique de gestion de stress, s'inscrit dans la prévention des **RPS & 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](mailto:contact@matsukaze.fr)  
[matsukaze.fr](http://matsukaze.fr)