



*« Il est important de faire
une pause et prendre du temps pour soi ! »*

Émilie MEYER

«La Maison Bleue» - 25 rue d'Alsace - 49100 ANGERS

Sur rendez-vous au : +33 (0)7 83 80 88 84

www.shiatsu-loire.fr - contact@shiatsu-loire.fr

ATELIER D'AUTO-MASSAGE DO-IN OU AUTO-SHIATSU



Cet atelier est fait sur mesure pour vos événements d'entreprises, séminaires, incentive, team-building, etc.
Une véritable autonomie de bien-être pour vos collaborateurs !

« DO » de DO-IN veut dire « ouvrir les canaux ». Il favorise la circulation des énergies dans le corps. « IN » signifie « bouger et étendre ses membres » ce qui permet d'atteindre cet objectif. Selon le « Ishinpo », le plus vieux texte médical japonais, les exercices de DO-IN sont utiles

- pour dissiper diverses maladies
- rétablir un « Ki » harmonieux pour rester en bonne santé

Une séance de DO-IN ou automassage Shiatsu est un enchaînement de petites manipulations, sur l'ensemble de son propre corps. On utilise les mains et les doigts (sans se dévêtir), en faisant des frictions, pressions et étirements sur le trajet de certains méridiens et points d'acupression.

POURQUOI FAIRE LE CHOIX D'UN ATELIER DO-IN EN ENTREPRISE ?

- Se pratique en groupe de façon ludique et conviviale de préférence le matin ou en début d'après-midi
- Est accessible à tous, valide ou handicapé, quel que soit l'âge
- Idéal au cours d'une journée ou semaine « bien-être » au travail
- Donne un « outil » aux participants pour face à la pénibilité du travail qui pourrait leur être demandé
- Donne une réponse active de relaxation pour répondre au stress émotionnel et psychologique du quotidien
- Donne une réponse active pour se détendre après une position statique assise devant écran
- Permet de reconnecter le corps et l'esprit de façon autonome

A QUOI SERT LE DO-IN, ET QUELS BÉNÉFICES ?

- Élimine les traces de fatigue
- Stimule le système digestif
- Répond à des douleurs diverses soudaines ou diffuses après un effort ou une mauvaise position de travail
- Stimule en cas de « coup de pompe », de lassitude ou surcharge de travail
- Aide à revenir à un état de calme après une charge émotionnelle
- Améliore la lucidité, vivacité de l'esprit et aide à retrouver la motivation
- Il est possible de choisir une thématique pour l'atelier : DO-IN anti-stress, DO-IN pour soulager les tensions musculaires et articulaires, TMS, DO-IN pour soulager les tensions des cervicales et oculaires, DO-IN pour la fatigue, DO-IN concentration, DO-IN en prévention burn-out...



On peut également associer des huiles essentielles aux ateliers, pour renforcer les bénéfices des exercices.



COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER DO-IN EN ENTREPRISE ?

- Accueil et présentation de l'atelier et de l'utilisation des huiles essentielles (si cette option est choisie)
- Travail respiratoire : importance sur la santé, dans le relâchement, la détente et l'apaisement
- Expérimentation de la respiration lâcher-prise
- Exercices d'automassage adapté à la station assise (tête, nuque, trapèzes, bras, ventre/diaphragme) travail sur le corps pour détendre certaines fonctions physiques et tensions mentales
- Techniques d'automassage du visage, de la nuque, des trapèzes et du dos
- Techniques de massage « flash » du visage, des mains et massage « anti coup de pompe » en fonction de la thématique choisie
- Support remis à la fin de l'atelier : un mini guide « protocole », et le roll-on d'huiles essentielles si l'option a été choisie

Durée : temps modulable en fonction des besoins de 45 min à 1h30



QUELS MOYENS ?

Le DO-IN se pratique debout ou assis en groupe dans une salle de réunion, 2 m² suffisent par participant, prévoir une chaise par personne.

L'atelier DO-IN dure une heure environ (temps modulable), pour un groupe de 10 personnes minimum, 25 personnes maximum.

Les exercices de DO-IN peuvent se pratiquer par la suite de façon autonome. Ce sont des outils qui peuvent être utilisés et partagés au bon vouloir de chacun.

LES THÉMATIQUES :

- DO-IN anti-stress,
- DO-IN pour soulager les tensions musculaires et articulaires (TMS),
- DO-IN pour soulager les tensions des cervicales et oculaires,
- DO-IN concentration,
- DO-IN prévention burn-out,
- DO-IN relaxation...

Possibilité d'associer des huiles essentielles aux ateliers.

L'auto-massage DO-IN ne s'apparente pas à un acte médical et ne doit en aucun cas se substituer à une consultation chez un médecin.

TARIFS POUR ENTREPRISES

Atelier d'auto-massage DO-IN ou auto-Shiatsu

20 €^{HT} par personne pour un groupe de 10 personnes pour une heure

Option huiles essentielles : flacon roll-on aux huiles essentielles (15 ml) **9 €^{HT}** (confort musculaire et articulaire, anti-stress, concentration)

Demandez un devis sur mesure pour l'auto-massage Shiatsu en entreprise en prenant contact par téléphone ou sur : www.shiatsu-loire.fr

Les prix sont dégressifs en fonction du nombre d'ateliers commandés et des frais de déplacement peuvent s'ajouter en fonction du lieu géographique.

Je travaille principalement sur Angers et son agglomération, je me déplace également dans les départements voisins.

Assurance responsabilité professionnelle Emilie Meyer (article 22-2 de la loi n°96-603 du 5 juillet 1996).