

LE SHIATSU ET LES SENIORS

Meilleure forme physique et morale, plus grande autonomie.

Comment le SHIATSU accompagne les séniors dans leur quotidien pour leur bien être.

Le shiatsu est un art thérapeutique manuel et énergétique japonais qui consiste à effectuer avec les mains des pressions sur le corps. Une séance de shiatsu active la circulation d'énergie, ce qui permet de lever les blocages, les tensions musculaires et émotionnelles.

Les séniors y gagnent en liberté et assurance dans leurs mouvements.

Les articulations et le fonctionnement des différents systèmes sont revitalisés.

Leur énergie et leur joie de vivre en sont renforcées

pour leur bien-être et celui de leur entourage, structure d'accueil comprise.

Nous vous proposons d'intervenir sous la forme :

**d'ATELIERS DE DECOUVERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT,
de SEANCES D'ACUPRESSURE individuelles ou collectives**



>ATELIERS PARTICIPATIFS. 10 personnes maximum/atelier. Durée : de 1h à 1h30.

Notre intervenant présente et explique le Shiatsu, enseigne des mouvements et des techniques d'acupressure en les adaptant aux capacités physiques de chacun et à leurs besoins, afin que tous puissent les mettre en pratique dans leur quotidien.

C'est un moment d'écoute et de partage, dans la bonne humeur et le plaisir de faire ensemble.

Coût : 100 E pour 1h d'atelier /jour- engagement pour 6 ateliers minimum

80 E pour 1h d'atelier à partir de deux ateliers /jour sur le même site.

>SEANCES INDIVIDUELLES. Durée : 20mn. Possibilité de séances plus longues.

Notre praticien intervient en acupressure, par de légères pressions apaisantes. La personne reste habillée. La séance peut se pratiquer allongée mais aussi et souvent pour les séniors, sur chaise ergonomique (que nous apportons). Cette posture est très confortable même en cas de fragilités physiques.

Coût : 20 E pour 20mn.

>SOLUTIONS PERSONNALISEES. Si vous avez une demande spécifique, des envies, nous pouvons réfléchir ensemble à leur mise en place. N'hésitez pas à nous solliciter.

Frais de déplacements en sus, au départ de Cobonne (26).

Klaus GISINGER

Praticien

10, chem de la Raye, 26400 COBONNE

07 61 70 52 72

info@klausgisinger.com

www.klausgisinger.com



Valérie MINEL

Coordinatrice

06 34 23 25 73

valerieminel.6@gmail.com

+ de 20 ans d'expérience et de pratique SHIATSU, en hôpitaux, en maisons de retraite, en entreprises, en séances individuelles