

NOTRE ASSOCIATION

NOS MISSIONS :

« Pour une réappropriation collective de notre santé et de notre bien être »

En 2021, nous avons créé l'association **Shiatsu Sabaila'i** pour **promouvoir la découverte et l'accessibilité du shiatsu**, à l'attention de tous sans discrimination.

Nous militons pour **faire connaître cet art manuel et le transmettre** au plus grand nombre, et notamment **aux personnes qui en sont le plus éloignées** pour des raisons économiques, culturelles ou sociétales.

Nous souhaitons créer **une communauté dynamique et active** dans la démarche de **réappropriation de notre bien-être**, à travers **le partage de savoirs et de pratique collective**.

UN RÉSEAU DE PRATICIENS CERTIFIÉS :



Annie FAYOLLE ARROSSAMENA



Benoît MAUNET



Nadège LIVET

L'association est constituée d'un **réseau de praticiens professionnels, certifiés d'un titre professionnel RNCP de "Spécialiste en Shiatsu"** reconnu par l'Etat.

Issus d'une formation initiale de 3 ans, nous sommes formés en **Koho Shiatsu** (*shiatsu thérapeutique au Japon*) et au **Kinsei Seitei** (*travail de rééquilibrage postural*).

NOS ATELIERS

Nos ateliers se déroulent aux Oiseaux Mécaniques à Lestiac-sur-Garonne (33). Il est conseillé de venir avec une tenue souple et de quoi s'hydrater.

• Ateliers adultes hebdomadaires

Tous les jeudis de 19h15 à 20h15
Inscription annuelle 240€ - Trimestrielle 90€ -
Séance d'essai 12€
+ 10€ d'adhésion à l'association

• Ateliers massage shiatsu Parent - Enfant

1h30 - Calendrier des dates sur notre site web
Participation libre à partir de 15€ + 10€ d'adhésion



CONTACTEZ-NOUS

Association Shiatsu Sabaila'i

Siège : 84 route de Bordeaux, 33550 Lestiac-sur-Garonne

N° SIRET : 912 423 043 00021



07 49 61 59 76



shiatusabailai@gmail.com



www.shiatsu-sabailai.fr

Retrouvez-nous sur



Shiatsu
Sabaila'i

Nos ateliers DO IN

"Si tu écoutes ton corps chuchoter, tu n'auras pas à l'entendre crier."

Sagesse tibétaine

QU'EST CE QUE LE DO IN ?

Le **Do In** est une pratique ancienne inspirée du shiatsu, qui **vise à guider l'énergie dans le corps afin d'en stimuler les grandes fonctions**. C'est une discipline corporelle qui allie **postures, mouvements, étirements, auto massages, et relaxation**. Le travail de respiration, de visualisation et d'intention sont les clés de ce travail centré sur le ressenti.

La pratique du Do In **renforce l'énergie vitale et diminue** les effets des **tensions physiques et psychiques**. Il est un très bon outil à intégrer dans ses habitudes pour agir durablement sur l'amélioration de sa santé et de son bien-être.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

APAISEMENT CORPOREL ET ÉMOTIONNEL

AMÉLIORATION DU SOMMEIL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

STIMULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

AMÉLIORATION DE LA DIGESTION ET DE L'ÉLIMINATION

MEILLEURE CIRCULATION SANGUINE, LYMPHATIQUE

A QUI S'ADRESSE T-IL ?

Le **Do In** ne nécessite aucun niveau préalable et se pratique à tous les âges de la vie.

Chacun adapte les mouvements en fonction de ses possibilités et de ses limites.

NOS INTERVENTIONS

Nous intervenons auprès d'une grande diversité de publics avec nos ateliers au sein des structures locales.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les ateliers d'auto massage permettent aux **enfants et adolescents** d'acquérir des gestes simples pour agir eux-même sur leur bien être. L'apprentissage de ce toucher apporte de **l'apaisement et une meilleure concentration**, et les aident à **diminuer le stress et mieux gérer leurs émotions. Ils agissent eux-même sur leur bien être**.

Les ateliers se déroulent au sein des établissements scolaires, ou dans les structures péri et extrascolaires.



ADULTES ÉLOIGNÉS DE L'EMPLOI

Intégrés aux dispositifs accompagnant **les personnes en insertion professionnelle**, nos ateliers agissent comme **un outil de reprise de confiance en soi**. Ils aident à **mieux comprendre et gérer ses émotions lors des situations de stress**, et sont ainsi un excellent outil de préparation aux entretiens d'embauche .



ADULTES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ

Par son ensemble d'exercices très doux et simples, le Do In s'adapte facilement aux différentes contraintes des **personnes avec une fragilité psychologique**, ou en situation de **handicap psychique**.

L'apprentissage du toucher de son propre corps procure **une reconexion à soi, et un apaisement émotionnel et corporel (diminution des comportements hétéro et auto agressifs, amélioration du sommeil)**.

Les ateliers apportent des outils concrets d'autonomie dans l'amélioration de leur bien être.

SALARIÉS D'ENTREPRISE

Les ateliers Do In sont **un excellent outil de préservation de la santé** et de prévention en ce qui concerne les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** et les **risques psycho-sociaux (RPS)** des salariés.

Les exercices renforcent le dynamisme intellectuel et aide à réduire douleurs, stress, et fatigue chronique.