

Équilibre & Santé au travail Par le SHIATSU

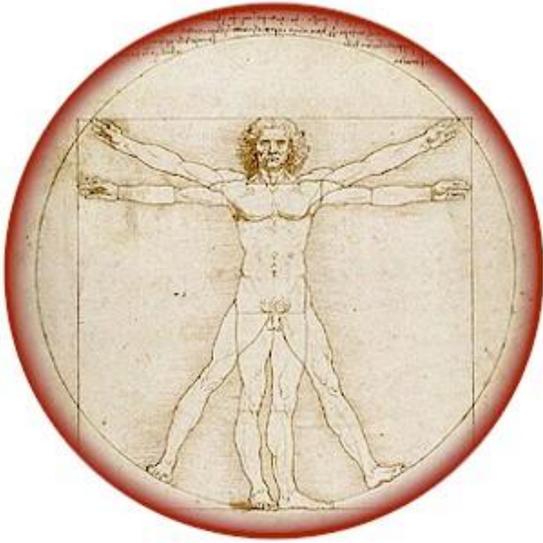
Prévenir les déséquilibres
Entretenir la santé
Harmoniser les relations humaines



ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE PARIS

Équilibre & Santé au Travail

SANTÉ AU TRAVAIL



Équilibre & Santé au travail par le Shiatsu à pour vocation d'accompagner les personnes et les organisations qui, par le soin et l'attention consacrés au bien-être des salariés, cherchent à implanter une nouvelle vision de l'homme dans sa relation au travail.

au

Pour répondre à ces besoins, nous vous proposons de mettre en place, au sein de votre organisation, des séances de Shiatsu régulières pour vos salariés.

LE SHIATSU

QU'EST CE QUE LE SHIATSU?

Le Shiatsu : SHI (doigts) ATSU (pressions) est une discipline manuelle issue de la Médecine traditionnelle chinoise.

Elle est définie et reconnue au Japon depuis 1955 comme une thérapie à part entière.

Le Parlement européen l'a reconnue en 1997 comme une des huit médecines alternatives complémentaires (CMA) dignes d'intérêt.



COMMENT SE PRATIQUE LE SHIATSU?

La personne reste vêtue et s'allonge sur un futon.
Il peut aussi se pratiquer assis sur une chaise.

Le shiatsu est un soin qui intervient sur le corps tout entier, On identifie au toucher les points de blocage et de tensions.

Des techniques de pressions et d'étirements sont utilisées afin de restaurer une circulation harmonieuse de l'énergie. La séance dure 30 minutes environ.



LE SHIATSU ET SES BIENFAITS



Outil de prévention des maladies et d'entretien de la santé, le Shiatsu correspond à **une approche engagée en Responsabilité Sociale de l'Entreprise**, dans le cadre de la prévention santé sécurité au travail. (Code du travail, article L4622-2)

Le Shiatsu, par son intervention sur le corps tout entier, tend à harmoniser toutes les sphères de l'individu et lui confère un équilibre stable et durable tant physique que psychique.

- Améliore l'équilibre nerveux : sommeil, humeur, digestion
- Renforce la confiance en soi
- Contribue à l'épanouissement au travail et à l'harmonie dans l'entreprise
- Aide à prendre de la **distance face aux problèmes générateurs de stress**
- Améliore l'équilibre psychique, **prévient la dépression et le burn-out**
- Renforce le système immunitaire : **diminution notable des pathologies saisonnières (grippe, angines...)**
- Soulage les troubles musculo squelettiques (**TMS**)

Nos praticiens donnent des conseils et transmettent des techniques d'automassages qui pratiqués régulièrement, prolongent les effets de chaque séance.

LES PRATICIENS DU SEI SHIATSU DO

LEUR FORMATION

Ils sont formés dans le respect de l'authentique tradition japonaise par l'**Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris (E.S.T)**, fondée par **Bernard BOUHERET** en 2002.

De 3 à 4 années d'enseignement:

- Théorie médicale (physiologie et anatomie), dispensée par un médecin cardiologue et un kinésithérapeute, diplômés d'état
- **300** heures d'enseignement théorique (Shiatsu et médecine traditionnelle chinoise)
- **500** heures d'applications pratiques en milieu hospitalier et ateliers
- Qi Gong

Tous les praticiens sont adhérents de l'*UFPST afin qu'ils puissent exercer en toute légalité.

***Union Française des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique**

www.ufpst.org



LES ATELIERS D'APPLICATION DU SEI SHIATSU DO

Les praticiens du **Sei Shiatsu Do** multiplient les occasions d'appliquer leur savoir-faire et d'enraciner leur pratique du Shiatsu.

NOS ATELIERS EN MILIEU HOSPITALIER

Sur les médecins et personnels soignants :

- l'Hôpital Cochin – Paris 14^{ème}
- l'Hôpital La Pitié Salpêtrière - Paris13^{ème}
- l'Hôpital Jean-Jaurès - Paris19^{ème}
- l'Hôpital La Collégiale– Paris 5^{ème}
- l'Hôpital Broca – Paris13^{ème}
- l'Hôpital La Rochefoucauld– Paris14^{ème}

Sur les patients:

- Service de pédopsychiatrie
Hôpital La Pitié Salpêtrière - Paris13^{ème}

NOS ATELIERS EN ENTREPRISES

- Le Ministère de la Recherche
- Le groupe Thales
- Le groupe Dassault
- Les Mutuelles Unéo
- Le Théâtre de La Ville
- Le siège de La Poste
- La Bibliothèque Nationale de France
- La Croix Rouge
- Le Secours Catholique
- La Fédération Française de Tennis
(Tournois de Roland Garros et Bercy)

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE POLYARTHRIQUES

En collaboration avec l'AFP , un atelier de Shiatsu Thérapeutique a été mis en place pour les personnes atteintes de Polyarthrite Rhumatoïde.



Par deux fois la télévision a rendu hommage à ces ateliers (TF1 et France 2, journaux télévisés de 20h).

NOS PRESTATIONS

JOURNÉE DÉCOUVERTE SHIATSU

Pour vous permettre de découvrir le Shiatsu et ses bienfaits, l'EqST vous accompagne dans la mise en place d'une ou plusieurs journées découvertes Shiatsu dans votre entreprise.

SÉANCES DE SHIATSU INDIVIDUELLES

Ensuite, l'EqST coordonne avec vous la mise en place de séances de Shiatsu régulières, pour vos salariés, dans votre entreprise.

ATELIER D'AUTOMASSAGE

Pour prolonger les bienfaits d'une séance de shiatsu, nous proposons un atelier collectif ou nous enseignons nos techniques d'automassages.

CONFÉRENCE de BERNARD BOUHERET

Les grands thèmes abordés:

- *Shiatsu, discipline manuelle énergétique*
- *L'Homme entre Ciel et Terre*
- *Le corps humain, voies et demeures des Souffles*
- *Cause et développement des maladies*
- *Traitement par le Shiatsu...les grands points du corps*

Les tarifs sont établis sur demande, notamment en fonction du nombre de salariés, de la durée des séances, et de leur fréquence.
Contactez nous pour plus d'informations.

TÉMOIGNAGES

"Une expérience unique et inoubliable où l'on se reconnecte avec son corps . La prise de conscience des zones de tension est évidente et leur disparition progressive également. Expérience à renouveler évidemment..."

Professeur Tankéré
Chirurgien ORL
La Pitié Salpêtrière

*"Simplement exceptionnel
Merci Merci Merci"*

Dr Truong tan Trung
Chef de Clinique en ORL
La Pitié Salpêtrière

*« Quel bonheur de savourer un tel moment de détente après une dure journée de travail!
On s'occupe enfin de nous et ça fait du bien.
Un accueil sympathique et chaleureux. On repart en se sentant plus léger. A quand les séances de Shiatsu obligatoires...envolé le stress! Merci beaucoup »*

Malika
Infirmière
La Pitié Salpêtrière

*« Très réticente au départ, mais collègues m'ont inscrites à une séance de Shiatsu. C'est ma 4^{ème} séance aujourd'hui, fini mes insomnies et problèmes de digestion. Je ne manquerais pour rien ce rdv hebdomadaire.
Merci Marina, vos mains sont magiques ! »*

Danièle
Thales

*« Je ne sais pas de qui vient cette initiative mais c'est génial!
Crispée au téléphone toute la journée et devant mon écran, on m'a appris des exercices pour me soulager.
Je suis légère, pourtant le lâcher prise c'est pas mon truc!*

Virginie
Thales

«De nouveau la détente, le Shiatsu devient pour chacun indispensable...C'est un véritable renouveau»

Richard
Ministère de la Recherche

« Plutôt adepte de l'acupuncture, je ne pensais pas que le Shiatsu était un soin si complet et si profond. Les effets sont assez surprenants. Le corps et l'esprit plient sous vos mains....quelle découverte.... Merci à Monsieur Bouheret pour sa conférence passionnante et son habilité à transmettre»

Gérard
Thales

« Mon corps a adoré et moi aussi. Merci beaucoup de nous avoir donné l'occasion de nous LACHER! »

Salma
Infirmière
Hôpital Cochin

« Je pense que l'on devrait inclure ces séances dans le management des équipes de façon à gérer le stress et les angoisses. Bravo pour cette formidable initiative »

N.Goury
La Poste

« Merci au service médial d'avoir mis en place ces séances. Cela fait beaucoup de bien après une semaine de travail sur le mental et sur le physique contre les tensions dans le dos qui naissent devant l'ordinateur. Merci »

Catherine
Dassault

*Merci pour cette généreuse participation à notre quotidien.
Merci à Sophie pour cette initiative, nous sommes tous relaxés!*

Sophie
BNF

« Super détente après tant de stress et de tension. Des doigts en or. Merci beaucoup pour cette journée. Revenez tant et autant que vous voulez. Merci encore.»

Lounis
Infirmier
Hôpital Jean Jaurès

BERNARD BOUHERET – FONDATEUR DU SEI SHIATSU DO



Bernard BOUHERET est kinésithérapeute, praticien et enseignant de Shiatsu thérapeutique.

Son parcours s'inscrit dans une tradition familiale de « chercheurs d'Orient »,

Dès son plus jeune âge, il pratique les arts martiaux (judô).

En 1977, il rencontre le Shiatsu, parallèlement à ses études de kinésithérapie.

Il approfondit ses connaissances par une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), puis part au Japon en 1981 dans l'école Hakko de Maître Okuyama où il obtient son diplôme de praticien de Koho Shiatsu et de professeur de yawara (jujitsu traditionnel).

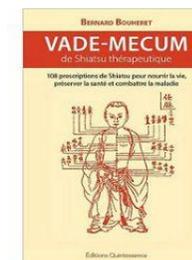
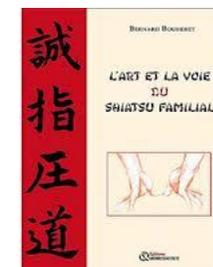
A son retour, il poursuit la voie martiale au travers du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Il enseigne le Shiatsu depuis 1987. En 2002, il fonde le **Sei Shiatsu Dô** qu'il transmet au sein de l'**Ecole de Shiatsu Thérapeutique (E.S.T)**, afin de faire partager son expérience et sa sensibilité à tous ceux qui veulent emprunter la voie du « **Shiatsu sincère** » comme soin manuel énergétique.



SEI SHIATSU DO

SES PUBLICATIONS



LA PRESSE EN PARLE

Les médecines chinoises s'infiltrent à l'hôpital

Santé | *fr.Monde* | 11.10.11 | 16h07 • Mis à jour le 11.10.11 | 18h14



À Paris, une vingtaine de services de l'AP-HP intègrent l'acupuncture et le shiatsu, en complément de traitements au long cours. 30/BRUHAT Hervé

Cela fait des années que Sabine (le prénom a été changé) a des vertiges. Elle est pour cela suivie dans le service d'oto-rhino-laryngologie (ORL) du professeur [Georges Lamas](#), à l'hôpital parisien de La Pitié-Salpêtrière. Après deux séances de shiatsu, la sensation de "rêve flottant" qui l'incommodait a disparu. Le shiatsu, littéralement "pression des doigts", est une technique d'origine japonaise. C'est une médecine énergétique qui vise à [rétablir](#) l'harmonie du corps en agissant sur les méridiens, selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.



Le Monde octobre 2011

Mieux que les médicaments antistress, le shiatsu

Article publié le 11 Mars 2009
Par P. Sa

Source : LE MONDE

Allongé habillé au sol sur une natte, un massage shiatsu, dit "thérapeutique", vous redonne de l'énergie. Toute la philosophie de cette technique japonaise repose sur le taoïsme - qui fait partie des trois enseignements de la Chine classique avec le confucianisme et le bouddhisme.

"Ne poussez pas la rivière, elle coule toute seule", résume Bernard Bouheret, kinésithérapeute, praticien et enseignant de shiatsu thérapeutique depuis trente ans.

"Le tao vise à conquérir un état de paix intérieure en harmonie avec le temps qui passe et aussi avec le temps qu'il fait", explique M. Bouheret qui vient de publier *Shiatsu thérapeutique et plantes d'Amazonie* (Testez éditions, 192 p., 29 euros).

[En savoir plus](#)

Au début de la séance, M. Bouheret fait un bilan du pouls, qui consiste à saisir douze pulsations sur l'artère radiale des deux poignets. "Cela nous renseigne sur l'état énergétique des organes et sur l'équilibre global du corps", explique-t-il. Le bilan de la prise de pouls nécessite doigté, réceptivité, intuition et déduction. "On dit que l'on ouvre la porte de l'être du patient", indique M. Bouheret.

Commence alors la séance de massage. Quarante-cinq minutes après, vous vous sentez apaisé. Le shiatsu "vise à restaurer la libre circulation de l'énergie dans le corps. Chaque point est comme une écluse qui s'ouvre ou se ferme suivant les besoins (saisons, climats, horaires de la journée, dysfonctionnements, etc.)", détaille M. Bouheret.

Le shiatsu est une discipline énergétique manuelle à vocation non médicale. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, il appartient au domaine du bien-être et du confort des personnes, explique Claude Didier, porte-parole de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST). Face à la société de mal-être, on ne propose pas du Prozac, mais du shiatsu.

"SE PRENDRE EN MAIN"

"Le shiatsu thérapeutique pose un bilan de santé et demande à la personne concernée de se prendre en main pour retrouver la voie juste et l'équilibre, alors que dans le shiatsu, dit "de bien-être", le receveur ne fait que déguster sans rien attendre d'autre que le plaisir de recevoir", insiste M. Bouheret.

Face à des muscles raidis, le plus souvent par le stress de la vie quotidienne, le masseur redonne de la circulation, de la vie, de la légèreté, de l'équilibre. "Le shiatsu thérapeutique est une véritable médecine manuelle, enseignée et reconnue au Japon depuis 1955. Elle règle plus ou moins les mêmes choses que l'acupuncture, et ce n'est pas peu...", affirme M. Bouheret. Si elle ne guérit pas les maladies, cette discipline "aide le corps à s'autogérer. C'est une forme d'hygiène naturelle qui stimule les défenses naturelles, un art du bien-être", selon M. Didier.



Le Monde mars 2009

Santé

Des pressions pour libérer les tensions

Vrai/Faux Empruntant à la médecine chinoise son principe d'action, le shiatsu est une méthode de relaxation et de bien-être, mais aussi un complément thérapeutique

Les médecines non conventionnelles ont le vent en poupe. C'est en particulier le cas du shiatsu, issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il fait aujourd'hui l'objet d'un véritable engouement. Le massage des points de main, basé sur les pulsations autour de l'articulation, contribue au détachement des tensions musculaires et au manque de temps des néoplasmes, se trouve dans le shiatsu, comme dans d'autres thérapies d'origine japonaise, un apaisement, mais aussi des effets efficaces contre les maux de quinquante. Focus sur cette discipline venue du Pays du Soleil levant avec Michel Barre, praticien en shiatsu à Nice.

Le shiatsu se pratique sous forme de massage.
Faux. Classiquement, le shiatsu utilise les doigts, principalement les pouces, pour exercer des pressions, celles-ci s'effectuent le long des « karakus » (méridiens), sur des « tsubos » (points de tension) désignés tsubos, plus ou moins bas, une certaine forme d'énergie.

Le shiatsu est une médecine douce.
Faux. Il ne faut pas confondre médecine douce et médecine alternative. Les séances de shiatsu

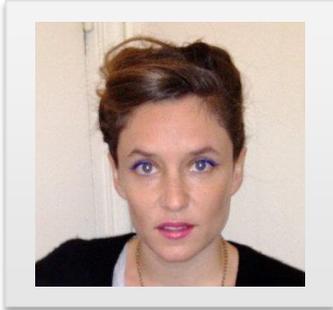


Au cours de la séance de shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts), le praticien exerce des pressions le long des différents méridiens. (Photos François Nollat)



Nice Matin décembre 2012

CONTACT



Virginie LAURENT – Conseil Equilibre et Santé au travail

Praticienne de Shiatsu et assistante de Bernard Bouheret, c'est avec enthousiasme que je participe à la diffusion du Shiatsu en entreprise. Face aux nombreux défis du monde professionnel d'aujourd'hui, le Shiatsu permet à chaque individu de trouver un espace de détente physique et psychique, pour vivre avec plus de sérénité son quotidien.

virginie.laurent@eqst.org

☎ +33 (0)6 50 89 66 49



Rachel DURIS – Conseil Equilibre et Santé au travail

Spécialiste des comportements et passionnée par la dimension humaine au travail, j'accompagne les organisations dans la mise en place d'ateliers Shiatsu pérennes afin de prévenir les déséquilibres, entretenir la santé et harmoniser les relations humaines.

rachel.duris@eqst.org

☎ + 33 (0)6 86 24 71 02



Jeanne BOUE – Assistante coordinatrice de l'EST

Dès le début des années 90, Jeanne s'intéresse et se forme aux différentes méthodes de soins naturels. Elle rencontre Bernard Bouheret, fondateur de l'école de Shiatsu thérapeutique, à Paris. Il va l'initier pendant plus de quatre ans au Shiatsu. Aujourd'hui praticienne et assistante de Bernard Bouheret, Jeanne pratique le Sei Shiatsu Dô.

shiatsu.est@gmail.com

ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE PARIS

80 Boulevard St Marcel – 75005 PARIS
Siret N° : 323 131 789 000 55



ÉQUILIBRE & SANTÉ AU TRAVAIL