



ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ

AJUSTEMENT CORPOREL
&
RÉGULATION DES
DOULEURS

STIMULATION
DE L'HOMÉOSTASIE

Lieu de pratique à Tours :

161B rue Roger Salengro, rdc gauche.
(A deux pas de la Place Rabelais)

Accompagnement individuel

- les mardis de 9h30 à 18h30
- les mercredis tous les 15 jours 9h30 à 17h
- les samedis de 9h30 à 17h30

Ateliers collectifs

- Ajustement corporel les mardis de 19h à 20h30
- Ajustement corporel les mercredis tous les 15 jours de 17h15 à 18h45
- Initiation au toucher les mercredis tous les 15 jours de 19h à 20h30
- **Consulter le site web pour les stages**

1 atelier découverte GRATUIT

*Planning et réservations
sur le site web ou par téléphone.*

Romain Cazaumayou

06 82 16 81 65

www.seitai-energetique.com

Création graphique : www.quinoadesign.com



Seitai
Énergétique



VITALITÉ

&

HARMONIE

www.seitai-energetique.com



Seitai Énergétique

Une pratique corporelle et énergétique d'origine japonaise pour vous accompagner efficacement dans votre chemin de vie, **en ajustant votre corps** (assouplissement, détente, régulation des douleurs, accompagnement lors de maladies...) **et votre mental** (diminution du stress, apaisement de l'émotionnel, optimisation des compétences intellectuelles).

L'ajustement corporel

L'approche du Seitai est basée sur le développement de la perception du corps, de la sensation. Des exercices d'étirement ciblent la zone principale de fatigue et permettent d'**alléger le corps** et de **redresser la posture**.

Elle vise la stimulation de l'homéostasie, la capacité qu'a le corps à s'équilibrer intérieurement, et à s'adapter aux conditions extérieures physiques, comme le climat ou les conditions matérielles, émotionnelles et intellectuelles dans la relation que nous avons avec autrui.

Seitai : le corps ajusté

Accompagnement individuel

Une première séance d'accompagnement individuel permettra d'amorcer un changement répondant à votre besoin prioritaire.

Sur 3 à 7 séances (renouvelables si nécessaire) vous découvrirez différentes pratiques d'ajustement corporel et énergétique. Vous pourrez les mettre en œuvre à domicile de manière à poursuivre votre évolution.

Ateliers collectifs

Ajustement corporel

En groupes de 6 à 10 personnes, explorez votre espace intérieur par des pratiques de méditation, de relaxation et d'ajustement corporel.

Les exercices enseignés vous permettent de repousser vos limites et de libérer vos tensions en recentrant votre force. Vous profitez de la dynamique de groupe pour gagner en vitalité et en sérénité.

Initiation au toucher

Développez votre capacité d'écoute et de centrage pour pouvoir en faire bénéficier vos proches. Apprenez des techniques manuelles simples et efficaces de réajustement de la vitalité.

Tarifs 2011 - 2012

1. Accompagnement individuel de 1h : 75€
(En fonction des besoins la séance suivante : 45 mn, 65€)

2. Ateliers collectifs de 1h30 : 28€

Carte 10 ateliers : 230€

Carte 6 mois : 153€ (1 atelier par mois, le suivant à 19€)

Carte 11 mois : 253€ (1 atelier par mois, le suivant à 17€)

1 atelier découverte GRATUIT



Mes différentes approches des arts martiaux et de bien-être (judo, aikido, Hata Yoga, Taïchi Chuan, développement personnel, Do In) ont fait partie de ce cheminement vers l'autre qui se concrétise aujourd'hui dans une pratique globale d'accompagnement d'autrui sur son chemin de vie.

L'enseignement intensif que j'ai reçu depuis 2004 à Paris et à Tokyo, m'a permis de prendre la suite d'Olivier Nesmon, mon formateur en Seitai maintenant installé au Canada.

Je pratique à Tours (37), Ballan-Miré (37) et à Paris (75014).

Informations & rendez-vous

Romain Cazaumayou

161B rue Roger Salengro 37000 TOURS

06 82 16 81 65

www.seitai-energetique.com