

Créons votre programme Shiatsu sur mesure

Mise en place - Financement - A propos



Lara GOUIX

lara.itoshiatsu@gmail.com / 06 03 96 08 54

insta : [@ito.shiatsu](https://www.instagram.com/ito.shiatsu)

site : <https://bit.ly/4egrV5B>

Mettre en place le Shiatsu en séance individuelle
et/ou le Do In en séance collective est très simple !

Où ?

Il suffit de disposer d'une pièce calme où accueillir les collaborateurs pendant la durée des séances.

À quel moment de la journée ?

Les séances peuvent se dérouler sur le temps de travail, durant la pause, ou bien en fin de journée.

La durée peut varier selon vos besoins et ceux de vos équipes.

Que prévoir ?

Des vêtements souples et confortables.

Sous quels formats ?	Séances individuelles de Shiatsu	Pratique collective de Do In (yoga japonais)
Fréquence	Hebdomadaire / bimensuelle (la fréquence peut être adaptée à vos besoins)	Événement ponctuel (ex. journée bien-être) ou programme continu (hebdomadaire ou bimensuelle)
Durée	1/2 h à 1h	1/2h à 1h (plusieurs groupes peuvent s'enchaîner durant la journée)
Nombre de participant.e.s	1	6 à 16

Le Shiatsu en entreprise : Comment financer ?

“Je souhaite une intervention ponctuelle.”	“Je souhaite mettre en place un programme continu de Shiatsu.”
Une intervention ponctuelle (pour une journée ou une demi-journée santé/bien-être par exemple) peut être financée dans le cadre des initiatives d'entreprise suivantes : ● Gestion RH et attractivité ● Plan d'action pour l'amélioration de la Qualité de vie au travail (QVT) ● Prévention des risques psychosociaux (RPS) Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) ● Plan de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE).	Si en accord avec vos collaborateurs, vous souhaitez mettre en place un programme continu de Shiatsu et ainsi garantir des effets sur le long terme pour leur santé et leur investissement, une prise en charge totale ou partielle de ces derniers peut être envisagée à un prix attractif. En effet, certaines mutuelles couvrent un certain nombre de séances de Shiatsu. Vérifiez avec votre mutuelle d'entreprise si c'est le cas.

N.B. Un premier événement ponctuel constitue un excellent moyen de constater les bienfaits que peuvent apporter le Shiatsu à vos équipes. Récoltez leurs retours et un programme continu - individuel, collectif ou les deux - pourra alors être envisagé !

Quelques mots sur Lara de ITO shiatsu



Je m'appelle Lara, j'ai 32 ans. Après avoir suivi une formation de 4 ans et demi à l'Ecole Dojo Zen d'Olivier Merlet à Clisson (44), j'obtiens mon Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu auprès de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

En tant que praticienne Shiatsu, j'ai la particularité d'avoir un parcours de danseuse professionnelle. Ma formation approfondie en anatomie-physiologie et mon expérience du mouvement me permettent d'offrir une approche unique combinant technique et sensibilité.

Mes principaux atouts incluent :

- *Conscience corporelle* : Une compréhension fine de l'anatomie, de la physiologie et du mouvement, essentielle pour le Shiatsu.
- *Fluidité et maîtrise du mouvement* : Des séances agréables et organiques, inspirées par ma pratique de la danse.
- *Sensibilité au toucher* : Capacité à percevoir les subtilités énergétiques du corps.
- *Approche holistique* : Intégration du physique, du mental et de l'émotionnel dans mes soins.
- *Gestion du stress* : Expérience précieuse dans la réduction des tensions physiques et émotionnelles.
- *Présence attentive* : Écoute profonde développée grâce à la pratique de la danse, la méditation.

Mon professionnalisme, mon engagement et mon respect pour la pratique, combinés à mon adaptabilité et ma bienveillance, font de moi une praticienne fiable et dévouée.

Ma mission est d'accompagner les personnes vers un mieux-être durable grâce à une écoute attentive et un soin personnalisé.

Les entreprises et clients bénéficient de mon approche du Shiatsu qui allie technique, fluidité et compréhension approfondie et globale du bien-être, garantissant ainsi une expérience enrichissante et apaisante.

La pratique du Shiatsu respecte une éthique stricte. Elle ne doit en aucun cas se substituer à un diagnostic ou un acte médical. Tous les praticiens certifiés par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel ont signé un code de déontologie et ont suivi une formation de plus de 500h dont 50h d'anatomie physiologique dispensées par des professionnels de santé.

Le métier de praticien Shiatsu est référencé en France par l'INSEE comme « activité de santé n.c.a » (code 8690F). Ces conditions vous garantissent un accompagnement personnalisé respectueux de votre santé.

En France, le Shiatsu n'est pas une médecine et sa pratique ne constitue pas un acte médical.

Il ne se substitue pas à un traitement ou soin médical. Cependant, l'État le reconnaît comme faisant partie des médecines alternatives, dites douces.

Au Japon, le Shiatsu est considéré comme un acte médical à part entière depuis 1955.



mail : lara.itoshiatsu@gmail.com
tel : 06 03 96 08 54
insta : [ito.shiatsu](https://www.instagram.com/ito.shiatsu)
web : laragoux3.wixsite.com/atelier-ito

shiatsu
ito

