

Qui suis-je?

Je suis Marie Bretault, praticienne Shiatsu convaincue que le Shiatsu peut être un allié bien-être tout au long de la vie. J'ai à cœur de diffuser le plus largement possible cette technique et d'accompagner chacun à trouver son propre équilibre.



SHIATSU DO

MARIE BRETAULT



Me contacter

Téléphone : 06 71 07 85 82

e-mail : mariebretault.shiatsudo@mailo.com

Site web : <https://mariebretaultshiatsudo.fr/>

Réseaux sociaux : @shiatsudoRennesLiffré



SHIATSU EN ENTREPRISE

Un allié pour le bien-être au
travail

Les bienfaits du Shiatsu en entreprise

Le monde du travail demande plus que jamais à chacun des compétences accrues. Efficacité, polyvalence, concentration, disponibilité, réactivité. Dans un monde où tout va toujours plus vite, mettre en place des ateliers Shiatsu de façon ponctuelle ou régulière peut être un véritable atout.

Ces temps de pauses individuelles ou collectives, peuvent favoriser durablement et de façon positive l'ambiance d'équipe en réduisant les tensions physiques, émotionnelles et mentales de chaque collaborateur. Le Shiatsu peut aussi agir positivement sur la motivation et l'épanouissement de chacun.

Les bienfaits du Shiatsu en entreprise :

- aider à gérer le stress et la fatigue,
- soulager les tensions (dos, nuque, épaules)
- favoriser la créativité et la concentration
- favoriser la motivation et l'épanouissement
- procurer détente et bien-être dès la première séance
- prévenir les problèmes de dos, TMS et risques psychosociaux
- renforcer la cohésion d'équipe.



Le Shiatsu, qu'est-ce que c'est?

C'est une technique japonaise de pression sur les points et méridiens d'acupuncture. Le Shiatsu vise à équilibrer la circulation de l'énergie vitale (Qi). En ce sens, il est un allié certain en prévention des troubles ou pour les soulager lorsqu'ils se font déjà sentir.

On peut observer des bienfaits notamment :

- sur la gestion du stress,
- l'anxiété,
- les effets néfastes du surmenage,
- les troubles du sommeil,
- la fatigue
- la gestion des émotions.

Mes prestations

J'interviens sur votre lieu de travail en séances individuelles ou en séances de groupe.

En fonction de votre objectif, je peux intervenir de façon ponctuelle (découverte) ou régulière (pour un accompagnement plus poussé). Pour un suivi, une séance mensuelle pendant 3 mois est conseillée.

Séances individuelles :

sur futon, durée : 30 mn

prévoir une tenue décontractée (jogging, legging)
dans une pièce adaptée (15m2 minimum)

Ateliers collectifs :

durée 1h, contenu sur mesure : auto-massage (do-in), méditation, respiration, Yoga, initiation au Shiatsu dans une salle adaptée (salle de réunion par ex.)

Tarifs : devis personnalisé sur demande