



Séverine Bost

SHIATSU

www.severinebost.com



Massage shiatsu sur votre lieu de travail

Une belle pause ressourçante

Le shiatsu est un massage d'origine japonaise dont le nom signifie pressions des doigts.

Des pressions adaptées et rythmées, le long des méridiens décrits par la médecine chinoise, des étirements, des frottements, me permettent de dénouer les tensions musculaires et les blocages énergétiques.

A la fin de la séance vous vous sentirez détendu.e, vitalisé.e, généralement rempli.e de gratitude et fin prêt.e à reprendre le travail.

Le shiatsu se pratique habillé, ce qui le rend facile à mettre en œuvre dans des bureaux et permet l'accès au massage à tous même aux personnes pudiques. Il est parfaitement adapté au monde de l'entreprise pour chasser les tensions liées au stress et aux longues journées passées devant un ordinateur.

Cette pause est ressourçante pour le salarié et c'est aussi un cadeau bienveillant que l'entreprise offre à ses équipes, créant ainsi un cercle vertueux, bénéfique pour tous.

Déroulement d'une séance



Accueil



Prise de contact

Pour déterminer si vous avez des pathologies dont je dois tenir compte, et mieux cibler le massage



Le shiatsu

20 mn, 40 mn ou 1 heure de soin et de bien-être



Dialogue informel

sur le soin et vos ressentis

Pour recevoir le massage prévoir une tenue souple, dans la mesure du possible .

Compris dans la séance : nettoyage du matériel et aération des lieux.

Matériel inclus dans la prestation : chaise ou table de massage, têtes, tapis de sol, produits de nettoyage.

Merci de prévoir un espace, si possible facile à aérer, libre 20 mn avant et après la prestation.





Ma formation

A la suite d'une carrière de danseuse longue de 20 ans, et aux nombreux massages reçus et donnés tout au long de celle-ci, je cherchais à apprendre une technique de massage complète, efficace et riche en enseignements.

J'ai choisi comme pratique le shiatsu et comme formation l'École de Shiatsu Thérapeutique, dirigée par Bernard Bouheret. Cette formation de 4 ans comprend, un apprentissage technique et pratique, la validation d'épreuves en médecine chinoise, l'étude de l'anatomie et de la physiologie. J'ai approfondi cette formation en devenant assistante auprès d'élèves au sein de l'école.

Par ailleurs j'ai reçu des formations en nutrition, aromathérapie et compléments alimentaire, et possède un Diplôme d'état de Professeur de danse contemporaine.

Je pratique le shiatsu individuel en cabinet, à domicile et en entreprise (La Poste, la BNF, les hôpitaux de Paris, les Furets.com, des salons...)

Les formules

Il est possible de mélanger les formules.

Par exemple s'il y a déjà sur place une table ou une chaise ergonomique.

Shiatsu assis de 20 mn

Principalement centré sur le dos, les épaules, la nuque, les bras et les mains, la tête.

Shiatsu complet assis 30 mn

Permet de travailler également sur les jambes, les pieds et la face interne du corps. Donc de traiter tout le corps et rendre le massage plus efficace. Il se pratique sur une chaise ordinaire.

Shiatsu complet allongé 40 mn

Etre allongé.e favorise le relâchement et 40 mn permettent de travailler sur tout le corps et de rendre le massage plus efficace en cernant mieux toutes les zones de tension.

Shiatsu complet allongé 60 mn

Ce shiatsu sera plus personnalisé et prendra vraiment son temps.

Un petit moment de remise en route sera à prévoir.

Tarifs et conditions

70 €/h TVA non déductible

2 heures minimum (équivalent à 6 shiatsus assis de 20 mn)

4 heures maximum (équivalent à 12 shiatsus assis de 20 mn)

Pour plus de soins pour la même session je fais appel à d'autres praticiens.

Si le nombre de receveurs ne correspond pas à un nombre complet d'heure : calcul par massage.

Frais de déplacements

Paris, Montreuil, St Mandé : 30 euros **offerts à partir de 3 heures de prestation**

Autres villes : frais de déplacement sur devis.

Règlement

Le règlement s'effectue par chèque ou par virement.

Payable sous 30 jours maximum.

Conditions générales de vente

La praticienne, Séverine Bost, ne pourra être tenue responsable des accidents qui seraient dûs à l'imprudence du bénéficiaire. La praticienne se réserve entre outre, le droit de refuser à tout moment de masser un.e bénéficiaire dont le comportement serait considéré comme dangereux ou déplacé. Le bénéficiaire est par ailleurs invité.e à vérifier que le type de prestation "massage bien-être" est compatible avec sa condition physique et ne rentre pas dans la catégorie des contres indications. Le bénéficiaire reconnaît avoir pris connaissance des présentes conditions générale de vente.



Séverine Bost
SHIATSU

Séverine BOST

0620311376

email : bost.sev@neuf.fr

www.severinebost.com

Photos : © John Jackson