



Romain Cazaumayou  
Praticien Seitai

Mon approche des arts martiaux, de pratiques de bien-être et de santé (Judo, Aïkido, Hata Yoga, Taïchi Chuan, développement personnel, Do In, Seitai & Énergétique) ont fait partie de ce cheminement vers l'autre qui se concrétise aujourd'hui dans une pratique globale d'accompagnement personnalisé.

### Formation :

École Imoto Seitai Paris (2004-2008)  
Stages à l'École Imoto Seitai Paris (2015)  
Institut Imoto Seitai Tokyo : stages à Tokyo et Paris.  
Claire Caloustian, Paris (2004-2010) : énergétique.



Dojo de Seitai à La Riche (Tours)

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- Stress, tensions physiques & mentales
- Difficultés relationnelles
- Chocs émotionnels & physiques
- Douleurs et maladies ponctuelles ou chroniques (dos, ventre, articulations, tête...)
- Changement d'étape important (couple, famille, études, travail...)
- Problèmes de sommeil et liés à la respiration...

## ACTIVITÉS DU DOJO DE SEITAI

### ATELIERS COLLECTIFS

Inscription nécessaire (Tél., SMS ou e-mail)

Lundi: 18h30-20h    Mardi: 16h-17h30

Jeudi: 8h45-10h15

*On peut se joindre aux ateliers toute l'année.  
Prévoir une tenue souple et des chaussettes propres.*

### SÉANCES INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous

### STAGES & FORMATIONS

Consulter le site web

### TARIF : PRIX LIBRE

Qu'est-ce qu'un prix libre ?

- C'est un prix qui **s'affranchit du temps** : la pratique dure ni plus ni moins que ce qui est nécessaire ;
- C'est un accès à **une thérapie globale psycho-corporelle-énergétique** qui s'affranchit de l'argent : vous définissez le prix en fonction de ce qui est possible pour vous et qui équilibre la relation...
- Concrètement **qu'est-ce que ça paye ?** Les salaires, les frais, les innovations...
- **Pourquoi** un prix LIBRE ? Pour accomplir pleinement nos valeurs de partage...

道場  
整体法  
早花  
五  
日



Les Sentiers du Seitai  
Association loi 1901

ROMAIN CAZAUMAYOU  
Praticien Seitai

06 82 16 81 65

45<sup>bis</sup> rue de la Mairie LA RICHE (TOURS)

[www.seitai-tours.com](http://www.seitai-tours.com)

[romain@seitai-tours.com](mailto:romain@seitai-tours.com)



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

## L'AJUSTEMENT CORPOREL

Le **Seitai** est basé sur le développement de la perception du corps, de la sensation – l'écoute. Des exercices d'étirement et d'alignement (Taisôs) ciblent la zone principale de fatigue et permettent d'**alléger rapidement le corps** et de **réduquer la posture**, la redressant durablement.

Il 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.

**LE SEITAI :  
UNE PRATIQUE  
ISSUE DE LA TRADITION  
JAPONAISE**

[www.seitai-tours.com](http://www.seitai-tours.com)

整  
体

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

ADULTES & ENFANTS

La séance permet d'initier un changement répondant à votre besoin prioritaire, qu'il soit corporel ou émotionnel :

### L'ÉCOUTE

- Vous vous exprimez en toute confidentialité.
- J'accompagne vos prises de conscience par une écoute manuelle qui ancre le changement dans votre corps.
- Si besoin, je vous enseigne l'exercice le plus approprié de manière à vous permettre de poursuivre votre ajustement corporel et psychologique.

## ATELIERS COLLECTIFS ADULTES & ENFANTS

En groupes de 3 à 12 personnes, vous explorez votre espace intérieur par des pratiques de développement de la perception, des exercices d'étirement et d'alignement du corps, ainsi qu'une approche du « toucher Seitai ». Ces pratiques vous permettent de repousser vos limites en douceur, de libérer vos tensions en recentrant votre force et de vivre ainsi un changement progressif et durable. Vous constituez votre « boîte à outils » vous assurant une plus grande autonomie et la possibilité d'accompagner vos proches pour leur détente ou en situation d'urgence. Vous profitez de la dynamique de groupe pour gagner en vitalité et en sérénité. Suite à un atelier, vous êtes à même de pratiquer l'éducatif corporel (Taisô) que vous avez appris, soit régulièrement, soit ponctuellement en fonction de votre besoin.

### L'AUTONOMIE

## La méthode Seitai Pr. Imoto Kuniaki



Une approche holistique pour maintenir sa santé, grâce à des exercices d'étirement et d'alignement du corps.

Un guide d'auto-traitement.

23 € + emballage et port : 5 €

173 p. Exercices illustrés de photos.  
Guy Trédaniel éditeur (Sept 2012)

## STAGES

Sur un à plusieurs jours, en groupe de 7 à 15 personnes, vous vous initiez au Seitai. Tout en pratiquant des éducatifs corporels, en expérimentant le « toucher Seitai » et en partageant votre expérience, vous découvrirez une manière d'aborder la santé propre au Seitai. Vous pourrez y libérer des tensions et conflits intérieurs anciens ou récents, et y développerez votre capacité d'écoute et de centrage pour pouvoir aussi en faire bénéficier vos proches. Vous y apprendrez des exercices et des techniques manuelles simples et efficaces de réajustement de la vitalité.

### LA DISPONIBILITÉ

## FORMATION AU SEITAI « L'ART DU TOUCHER »

Cette formation sur 10 mois est destinée à développer une pratique personnelle dont vos proches pourront bénéficier, ou à optimiser vos compétences professionnelles dans la santé et le bien-être.

Elle est basée sur la pratique et le développement de vos capacités de perception, d'écoute et de centrage. Vous y approfondirez la technique complète d'ajustement corporel du Seitai, par le toucher, les éducatifs corporels (Taisôs), les techniques de serviette et les bains chauds.

## Rhume et Fièvre au bénéfice de la santé Pr. Imoto Kuniaki

Ce livre présente un point de vue peu commun sur la santé : il n'y a pas de santé sans maladie !



Vous y découvrirez comment tirer partie de la maladie en l'accompagnant avec différentes méthodes plutôt que de lutter contre.

23 € + emballage et port : 5 €  
134 p. Techniques clés et exercices illustrés de photos.  
Guy Trédaniel éditeur (2015)

**Cycle de Stages 2017**  
4-5 fév. 8-9 avr. 3-4 juin

## **Le ventre, notre 1<sup>er</sup> cerveau**



**Infos et inscriptions**