



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 AU DOJO DE SEITAI

**Le lundi** avec Manuela Arvis : **06 59 42 53 06**  
- **Retrouver sa voix naturelle.** Cours de chant - individuel  
*Association de technique vocale et de travail corporel.*

**Le vendredi** avec René Bertron : **06 71 73 25 83**  
- **8h30 - 9h30 Qi Gong « tao yin fa »**  
- **9h30 - 10h30 Kototama et voix harmoniques** (Empathie Sonore®) - atelier collectif  
- **11h - 21h : Tama Dō**, thérapie par le son et la couleur - Accompagnement individuel

## PRATIQUE DU SEITAI

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Sur rendez-vous du lundi au samedi (sauf vendredi)  
Tarif: 75€. Ajustable pour les adhérents: 50 à 100€

### ATELIERS COLLECTIFS

**Lundi:** 18h30-20h **Mercredi:** 17h-18h30 et 19h-20h30  
**Mardi:** 16h-17h30 **Jeudi:** 8h45-10h15  
Tarif découverte : 10€ - Septembre à Juin : 480€  
A l'atelier: 17€ - Ajustable pour les adhérents: 10 à 25€  
On peut se joindre aux ateliers toute l'année. Inscription nécessaire

### STAGES

11-12 novembre 2017,  
20-21 janvier, 17-18 mars, 7-8 juillet 2018  
Tarif: 150€. Ajustable pour les adhérents: 100 à 200€

### FORMATION

7-8 oct., 9-10 déc. 2017,  
3-4 février, 7-8 avril, 2-3 juin et 25-26-27-28 août 2018  
Tarif: 1980€. Acompte 180€ et possibilité de régler 180€/mois sur 10 mois + adhésion 2017 et 2018.

## Adhésion 2017 : 15€

**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**  
**romain@seitai-tours.com**

Merci de ne pas jeter sur la voie publique.

**Seitai**  
Vitalité  
Harmonie

道場  
整体法  
早花  
三  
日







# Seitai

Vitalité & harmonie

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 (Taïsôs) ciblent la zone principale de fatigue et permettent d'**alléger rapidement le corps** et de **rééduquer 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.

整  
体

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

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

## 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.
- Le praticien accompagne vos prises de conscience par une

écoute manuelle qui ancre le changement dans votre corps.

● Si besoin, il vous enseigne l'exercice le plus approprié de manière à vous permettre de poursuivre votre ajustement corporel et psychologique.

## ATELIERS COLLECTIFS ADULTES

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 (Taïsô) 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 AUTOUR DU VENTRE, NOTRE PREMIER CERVEAU

En groupe de 6 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 y développerez votre capacité d'écoute et de centrage pour pouvoir aussi en faire bénéficier vos proches.

### LA DISPONIBILITÉ

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

Cette formation s'appuie sur la pratique et encore la pratique ! A la japonaise quoi... avec une dimension supplémentaire : un espace d'expression et d'accompagnement réciproque de nos changements, un partage de nos valeurs. Nous ne formons pas des « techniciens Seitai », mais entrons ensemble sur une voie d'expérience et d'avancées intérieures et physiques, grâce à l'optimisation de notre capacité à écouter, l'autre et nous-mêmes. La pratique nous révèle à nous-mêmes en nous accordant aux autres. Elle se compose de 5 stages d'un week-end et d'un stage de 4 jours ainsi que de 5 séances d'accompagnement individuel (1h) et d'environ 4 ateliers par mois (1h30/Atelier)

## 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)