

## Accompagnement personnalisé

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



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.

## Pratiquer le Seitai

Tenue souple sans reliefs ni motifs, chaussettes

### Séance bien-être

Sur rendez-vous (30mn env.)

Tarif : 40€. Ajustable pour les adhérents : 30€ à 50€

### Accompagnement individuel

Sur rendez-vous (1h15 env.)

Tarif : 75€. Ajustable pour les adhérents : 50€ à 100€

### Ateliers collectifs

Inscription nécessaire. Durée : 1h30

Lundi : 18h30 Mardi : 16h Mercredi : 17h et 19h

Jeudi : 8h45 Tarif découverte : 10€ À l'atelier : 17€

Ajustable pour les adhérents : 10€ à 25€

On peut se joindre aux ateliers toute l'année.

**Stages** voir sur le site [www.seitai-tours.com](http://www.seitai-tours.com)

### Formation 2018-2019

Tarif : 1980€. Acompte 180€ et possibilité de régler

180€/mois sur 10 mois + 30€ d'adhésion

Dates : 20-21 oct., 8-9 déc. 2018, 9-10 fév.,

6-7 avril, 8-9 juin, 24-25-26-27 août 2019

**Les Sentiers du Seitai**, Association loi 1901

Adhésion 2018 : 15€

**Romain Cazaumayou**, Praticien Seitai

06 82 16 81 65 - email : [romain@seitai-tours.com](mailto:romain@seitai-tours.com)

**Dojo de Seitai** (jusqu'à fin octobre 2018)

**45bis rue de la Mairie à LA RICHE**

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

**Autres activités sur [www.yomigaerou.com](http://www.yomigaerou.com)**

黄泉  
Yomigaerou  
帰り  
Renaître  
à soi-même

**Nouvelle  
adresse à Tours  
à partir de nov. 2018  
Quartier Blanqui  
38 rue Avisseau**



**Seitai**  
**le corps ajusté**

黄泉  
Yomigaerou  
帰

# 整体 Seitai le corps ajusté

## **Séance bien-être**

L'écoute manuelle de votre corps (ventre, dos, pieds, tête...) avec cette qualité de toucher spécifique au Seitai vous emmène dans un espace d'apaisement, de légèreté et de dynamisation.

## **Accompagnement individuel**

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

- Vous vous exprimez en toute confidentialité.
- Une écoute manuelle accompagne vos prises de conscience et ancre le changement dans votre corps.
- Un exercice vous permet d'optimiser et de poursuivre votre ajustement corporel et psychologique.

## **Ateliers collectifs**

En petit groupe, 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 ».

**Vous repoussez vos limites en douceur, libérez vos tensions en recentrant votre force, expérimentant ainsi un changement progressif et durable.**

## **L'art de l'écoute pour optimiser vos compétences dans votre travail, vos études, votre famille...**

Une pratique issue de la tradition 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...) vos émotions et votre mental (diminution du stress, apaisement, optimisation des compétences intellectuelles).

## **Stages**

En petit groupe, vous expérimenterez votre compétence à vous recentrer par des pratiques d'ajustement de la posture comme des étirements ciblés et le « toucher Seitai ». Des moments de partage vous permettront d'aborder la vision de la santé propre au Seitai.

Vous en retirerez des techniques simples à mettre en œuvre pour votre quotidien et celui de vos proches.

## **Formation « L'art du toucher »**

Cette formation s'appuie sur la pratique, articulée autour de moments d'expression et d'accompagnement réciproque de nos changements. Nous 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.

**5 week-ends + un stage de 4 jours + 5 séances d'accompagnement individuel (1h) + 4 ateliers par mois (1h30)**

