

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 Seitaï

Mon approche des arts martiaux, de pratiques de bien-être et de santé (Judo, Aïkido, Hata Yoga, Taïchi Chuan, développement personnel, Do In, Seitaï & 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 Seitaï Paris (2004-2008)

Stages à l'École Imoto Seitaï Paris (2015)

Institut Imoto Seitaï Tokyo : stages à Tokyo et Paris.

Pratiquer le Seitaï

Tenue souple, T-Shirt en coton couvrant bien le ventre et le dos, sans reliefs ni motifs, chaussettes pour l'intérieur

Accompagnement individuel

Sur rendez-vous

Ateliers collectifs

Inscription nécessaire. Durée : 1h30

Lundi : 18h30 - Mercredi : 17h et 19h Jeudi : 8h45

Découverte : 10€ À l'atelier : 17€

On peut se joindre aux ateliers toute l'année.

Stages 2019

Jeudi 3 octobre de 14h à 17h : 40€

Sam., Dim et Lundi 9, 10 et 11 nov. de 10h à 16h30 : 225€

Jeudi 19 décembre de 14h à 17h : 40€

Acompte de 20€ pour réserver votre place.

Initiation « L'art du Toucher » 2019-2020

1980€ Acompte 180€, puis 180€/10 mois



Les Sentiers du Seitaï,

Association loi 1901 - Adhésion : 15€

Romain Cazaumayou

Praticien Seitaï - romain@seitai-tours.com



Yomigaérou

Espace de pratiques holistiques de Santé et Bien-Être

38 rue Avisseau à TOURS

www.seitai-tours.com

06 82 16 81 65



Seitaï
Le corps ajusté

www.seitai-tours.com

06 82 16 81 65

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 les traduit dans votre corps.
- Un exercice vous permet d'optimiser et de poursuivre votre ajustement corporel et psychologique.

Ateliers collectifs

En petit groupe, vous explorez vos sensations par des pratiques de développement de la perception, des exercices d'étirement et d'alignement du corps. Vous repoussez vos limites en douceur, libérez vos tensions en recentrant votre force, expérimentant ainsi un ajustement 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.

Initiation au Seitai « L'art du toucher »

Cette initiation s'appuie sur la pratique, articulée autour de moments d'expression et d'accompagnement corporel réciproque. 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 individuelles, 4 ateliers collectifs et de pratique libre / mois.

