

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 :

Accompagnement personnalisé par l'ajustement du corps, des émotions et du mental
Formation au Seitai, accompagnement corporel d'origine japonaise :
École de Seitai à Paris (2004-2008)
Stages de Seitai au Japon (2004), au Canada (2007) et à Paris (2015...)
Formation à l'énergétique (techniques indiennes et amérindiennes) : Claire Caloustian, Paris (2004-2010).

Pratiquer le Seitai

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

Adhésion à l'association Les Sentiers du Seitai : 15€.
Tarifs des activités ajustables pour les adhérents.

Accompagnement individuel

Sur rendez-vous. Durée moyenne : 1h - 75€

Ateliers collectifs

Inscription nécessaire. Durée : 1h30
Mercredi : 17h et 19h Jeudi : 8h45. Ponctuels les samedis 10h-11h30.

En visioconférence : samedi 8h30-9h45

Découverte : 10€ À l'atelier : 17€

On peut se joindre aux ateliers toute l'année.

Stages 2020-2021

Jeudi 17 sept. (14h-17h), Sam. 26 sept. (10h-16h)

Jeudi 12 nov. (14h-17h) Sam. 28 nov. (10h-16h)

Sam. 13 février (10h-16h), Jeudi 25 fév. (14h-17h)

Sam. 27 mars (10h-16h), Jeudi 8 avril (14h-17h)

Samedi 5 juin (10h-16h)

Sam. 3 juillet (10h-16h) et dim. 4 juillet (10h-13h)

Demi journée : 40€ Journée 75€.

Acompte de 20€ pour réserver votre place.



Les Sentiers du Seitai,

Association loi 1901 - Adhésion : 15€

Romain Cazaumayou

Praticien Seitai - 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



Seitai
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, émotionnel ou mental :

- 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.

