



Romain Cazaumayou
Praticien Seitai



Mon expérience des pratiques de bien-être et de santé comme le Hatha Yoga, le Taïchi Chuan, des méthodes de développement personnel, le Do In, font partie de ce cheminement vers l'autre que j'ai finalisé par mes formations en Seitai et Énergétique.

J'adapte mes outils à vos besoins de manière à ce que l'accompagnement vous corresponde et vous permette de cheminer vers vous-mêmes.

Que les problèmes rencontrés soient physiques, émotionnels ou psychiques, il s'agira d'écouter et d'accompagner les symptômes, de les reconnaître pour ce qu'ils sont la plupart du temps: un nettoyage, une nécessité de changement.

Ce faisant, ils pourront diminuer voir disparaître au profit d'un regain de vitalité et de souplesse.

Formation

- **Formation au Seitai**
 - École de Seitai de Paris (2004-2008)
 - Stages de Seitai au Japon (2004), au Canada (2007) et à Paris (2015...)
- **Formation à l'énergétique**
Techniques indiennes et amérindiennes avec Claire Caloustian, Paris (2004-2010).

Pratiquer le Seitai

Tenue souple, tee-shirt en coton couvrant bien le ventre et le dos, sans reliefs ni motifs, chaussettes pour l'intérieur.

A Bléré: prévoir un tapis de sol et un coussin.

Adhésion à l'association Les Sentiers du Seitai : 15€.

Tarifs des activités ajustables et accès internet privé aux exercices en vidéo pour les adhérents.

Accompagnement individuel

Sur rendez-vous. Durée moyenne: 1h15 - 75€

Cours collectifs 2023-2024

Inscription nécessaire. Durée : 1h30

- À Bléré: lundi 17h15 et 19h15
- À Beaulieu-lès-Loches: mardi 17h30 et 19h30
- À Tours: mercredi 17h, jeudi 17h30 et 19h30
- En visioconférence: samedi à 8h30

Découverte: 10€ Au cours: 20€ 

Carte 10 ateliers: 170€ (Valable 6 mois)

On peut se joindre aux cours toute l'année.

Stages et formation

Consulter www.seitai-tours.com pour les informations, dates et horaires.



Les Sentiers du Seitai

Association loi 1901



Romain Cazaumayou

Praticien Seitai - romain@seitai-tours.com

TOURS: 38 rue Avisseau (quartier Blanqui)

DOJO La Voie du Corps

BLÉRÉ: 3 rue Neuve (centre ville)

BEAULIEU-LÈS-LOCHE (centre ville)

LOUANS: 7 La Lande (hameau)

www.seitai-tours.com

06 82 16 81 65

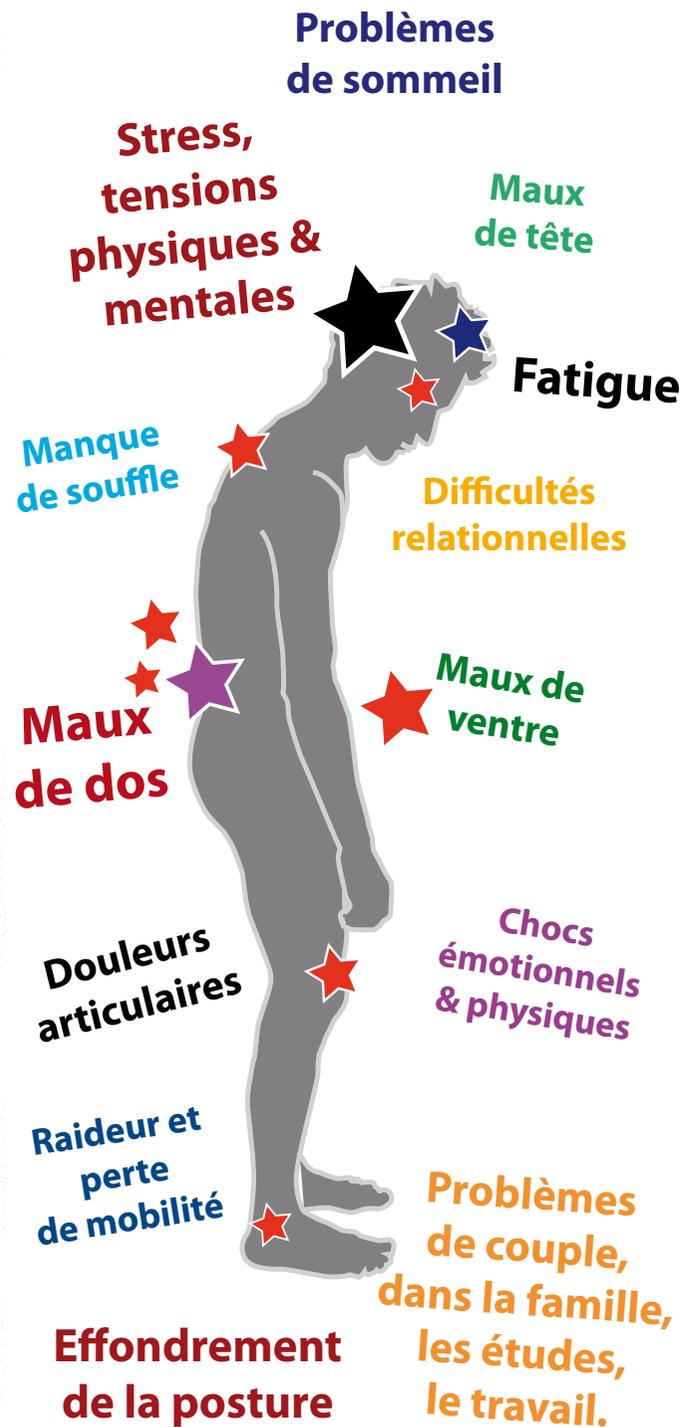


Seitai

**Le corps
les émotions
et les pensées
ajustés**

www.seitai-tours.com

06 82 16 81 65



Seitai

Santé & Vitalité



Ajustement de la posture

Le Seitai est issu des traditions de thérapies manuelles japonaises.

Il complète le toucher par des exercices pour assouplir le dos, le ventre et les articulations, en relation avec la régulation du fonctionnement des organes de manière à ce que chaque personne gagne en autonomie pour sa santé.

L'écoute des symptômes peut favoriser une récupération plus rapide lors de maladies, d'accidents et de chocs, ainsi que la diminution du stress, la découverte et l'optimisation de compétences corporelles, émotionnelles et intellectuelles.

Pratique accessible à tous

Les techniques manuelles et les exercices sont adaptés.

Chaque personne pratique à son rythme, selon sa sensibilité, ses capacités et ses besoins.

Accompagnement individuel

Répondre à une problématique personnelle tant par un échange oral que par l'écoute manuelle corporelle et la pratique d'exercices d'ajustement de la posture.

Pratiques collectives

Cours collectifs de Seitai

Expérimenter et maîtriser des exercices (taisôs) qui permettent d'ajuster la posture, de s'assouplir. Savoir les utiliser à bon escient.

Ateliers collectifs de Voix & Seitai

Accorder sa voix par l'ajustement de la posture. Prendre conscience du corps, des endroits impliqués dans la production de sons vibrants.

Vous pouvez découvrir les pratiques collectives tout au long de l'année.



Pour toute question, contactez-nous. Nous vous proposerons l'approche la plus adaptée à votre besoin.

06 82 16 81 65

