

Qualité de vie au travail Séances de Shiatsu pour le personnel

De l'acupression pour soulager les tensions

Le pôle ressources humaines du CHU de Nantes met en place des séances de Shiatsu dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

Séances de 1h30 sur rendez-vous
Les mardis de 9 h à 17 h
Hôpital Saint-Jacques
Maison des associations
1^{er} étage – salle Prana



Renseignements et RDV

Angélique MARCOMBES

Infirmière au CHU de Nantes, praticienne de Shiatsu

Tel/DECT 02 44 76 84 66 / angelique.marcombes@chu-nantes.fr

Le Shiatsu en quelques mots ...

Le Shiatsu est une discipline manuelle d'origine japonaise basée sur les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui permet de restaurer l'équilibre énergétique grâce à un travail spécifique d'acupression sur l'ensemble du corps.

Le shiatsu appréhende l'individu dans toutes ses dimensions lui permettant ainsi d'améliorer son bien-être et de retrouver sa capacité d'harmonie entre le corps et l'esprit !

Les bénéfices reconnus

(liste non exhaustive)

- *Apporte une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être.*
- *Renforce la confiance en soi et l'estime de soi.*
- *Stimule les défenses naturelles de l'organisme.*
- *Aide au rééquilibrage des grandes fonctions du corps.*
- *Soulage les troubles musculo-squelettiques (TMS).*
- *Diminue les dorsalgies et algies diffuses.*
- *Favorise l'alignement vertébral, la détente musculaire et accroît la souplesse corporelle.*
- *Apaise les troubles du sommeil.*

...