



Union Française des Professionnels
de Shiatsu Thérapeutique

Équilibre et Santé au Travail (EqST) par le Shiatsu et le Qi Gong



- EqST « Équilibre et Santé au Travail » est une Association Loi 1901 n° RNA W751230515
- Ses praticiens sont tous issus de l'EST (Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris) agréé centre de formation n°11752757275
- L'EST est membre de l'UFPST (Union Française des Praticiens de Shiatsu Thérapeutique)

INTRODUCTION : L'HUMAIN AU COEUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS

MAL-ÊTRE DES SALARIÉS DANS LES INSTITUTIONS EUROPÉENNES

Suicides, Burn-out, discriminations et licenciements des délégués syndicaux à l'Office européen des brevets (OEB) et à la Banque Centrale Européenne (BCE)... Syndicats et élus politiques tirent la sonnette d'alarme sur le mal-être des salariés dans les institutions européennes. En cause, notamment, l'impunité juridique de ces institutions : elles ne relèvent d'aucune législation nationale, ne sont soumises à aucun contrôle extérieur et instaurent leurs propres règlements. Décryptage.

<http://www.novethic.fr/empreinte-sociale/conditions-de-travail/isr-rse/mal-etre-des-salaries-dans-les-institutions-europeennes-143843.html>

Publié le 02 mars 2016

EMPREINTE SOCIALE

LES FEMMES, PREMIÈRES VICTIMES DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Stress, harcèlement, épuisement professionnel ou violence au travail... les femmes sont plus exposées aux risques psycho-sociaux que les hommes. Les observations de terrain confirment les récentes études publiées sur le sujet. Pourtant, prendre en compte le genre dans le travail de prévention et d'accompagnement s'avère aussi un terrain glissant pour l'entreprise. Explications.

<http://www.novethic.fr/empreinte-sociale/conditions-de-travail/isr-rse/les-femmes-premieres-victimes-des-risques-psycho-sociaux-143850.html>

1. LA MISSION DE L'ASSOCIATION

- **DIFFUSER** le Shiatsu et le Qi Gong dans le monde des entreprises, en mettant en place des partenariats avec celles-ci, dans le but de faire découvrir aux salariés ces techniques « bien-être » pouvant leur apporter apaisement et énergie dans leur environnement de travail.
- **AIDER** les jeunes praticiens diplômés de l'EST (Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris) lors du démarrage de leur vie professionnelle, en leur permettant d'accéder à des ateliers rémunérés en entreprise.

Notre Crédo

Face aux nombreux défis du monde professionnel d'aujourd'hui, le Shiatsu et le Qi Gong permettent à chaque individu de trouver **un espace de détente physique et émotionnel**, pour vivre avec plus de sérénité son engagement quotidien au travail.



2. NOTRE OFFRE DE SERVICES

- **Le Shiatsu** : **SHI** {doigts} **ATSU** {pression}

Le Shiatsu est un soin énergétique originaire du Japon, issu de la médecine traditionnelle Chinoise (MTC), comme l'acupuncture. Il se reçoit habillé et allongé sur un futon. Le praticien intervient avec ses mains sur le corps du receveur au moyen de pressions et d'étirements, pour restaurer une circulation harmonieuse de l'énergie.

- **Le Qi Gong** : **Qi** {énergie} **Gong** {travail}

Le Qi Gong, pratiqué depuis des millénaires en Orient, est une technique de gymnastique douce individuelle ou collective, qui vise à maintenir la souplesse et la flexibilité du corps, tout en restaurant une circulation harmonieuse de son énergie vitale.



Prévenir les déséquilibres
Entretenir la santé
Harmoniser les relations

3. LE SHIATSU : UN ÉLÉMENT DE LA PRÉVENTION SANTÉ

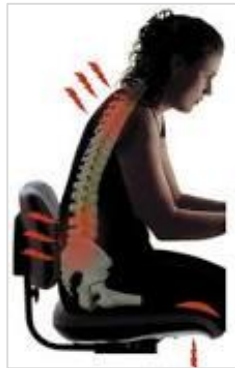
Outil de prévention des pathologies et d'entretien de la santé, le Shiatsu correspond à **une approche engagée en Responsabilité Sociale de l'entreprise**, dans le cadre de la prévention Santé Sécurité au travail (Code du travail, article L4622-2)



STRESS



- Nerveux : Stress , Anxiété, hypertension, insomnie
- Douleurs physiques: dorsales, cervicales, Maux de tête, acouphènes, fatigue chronique
- Psychique : Dépression, Burn-out, Mal-être général



MAUVAISES POSTURES



Troubles musculo-squelettiques (TMS) :
sciatalgies, cervicalgies, lombalgies, ...



HYGIÈNE DE VIE



- Troubles digestifs
- Faiblesse immunitaire , Pathologies saisonnières : gripes, angines...
- Manque de sommeil, fatigue chronique

4. LE QI GONG



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle Chinoise. Au travers de mouvements lents, détendus, synchronisés avec la respiration, les participants peuvent retrouver leur calme intérieur et la conscience d'un corps (fluide) et équilibré.

Le Qi Gong permet la libération des tensions tant physiologiques que psychologiques. La pratique procure un apaisement immédiat et donne le sentiment d'avoir rechargé ses batteries.

Il crée une stimulation autour du bien être partagé par tous, et en ouvrant les canaux de l'Énergie, il est complémentaire du Shiatsu pour rétablir la libre circulation des flux et restaurer la santé dans le corps.



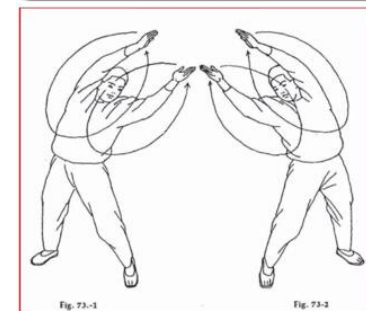
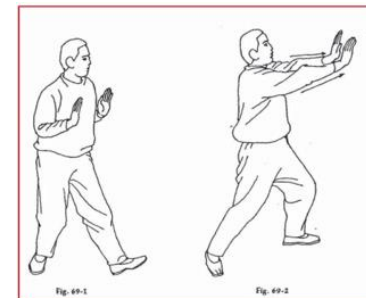
Déroulement d'une séance collective de Qi Gong

Cours d'1h animé par un praticien certifié par Bernard Bouheret.

Le cours commence par 1/4h d'échauffements et d'auto-massage.

Différents mouvements adaptés au groupe seront effectués et détaillés par le professeur.

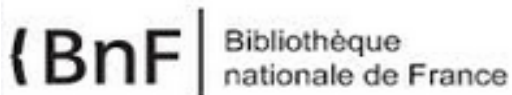
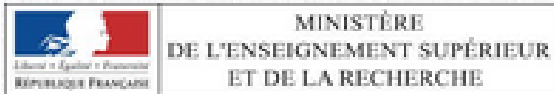
Le cours se termine par un moment de calme afin de profiter sereinement des effets de la séance pour le reste de la journée.



5. NOS PARTENAIRES



- l'Hôpital La Pitié Salpêtrière - Paris13ème
- l'Hôpital Cochin - Paris 14ème
- l'Hôpital Jean-Jaurès - Paris19ème
- l'Hôpital La Collégiale- Paris 5ème
- l'Hôpital St Antoine - Paris12ème
- l'Hôpital Broca - Paris13ème
- l'Hôpital La Rochefoucauld- Paris14ème





TÉMOIGNAGES

« **Simplement exceptionnel, Merci Merci** »
Chef clinique ORL, La pitié Salpêtrière

« **A nouveau cette détente: le shiatsu devient indispensable** » Ministère de la Recherche

« **Une expérience inoubliable où l'on reconnecte avec son corps. Expérience à renouveler!** »
Professeur Tankéré, Chirurgien ORL, Pitié Salpêtrière

« **Très réticente au départ, mes collègues m'ont inscrite... C'est ma 4^{ème} séance, fini mes insomnies et problèmes de digestion. Je ne manquerais pour rien ce rdv hebdomadaire!** » Thalès

« **Merci au service médical pour cette initiative: cela fait beaucoup de bien contre les tensions du dos qui naissent devant l'ordinateur** » Dassault

« **Je me suis sentie immédiatement plus relâchée** » Altavia

« **Détente musculaire et disparition des douleurs cervicales et dorsales** » Altavia

« **Un contact fort et décontractant, sensation de bien-être et certitude du ressenti de la part du praticien. Extraordinaire !** » MACSF

6. NOS PRESTATIONS “JOURNÉE DÉCOUVERTE”

Shiatsu individuel

- Dans une salle séparée par des paravents, chaque patient vêtu, allongé sur un futon, reçoit un shiatsu individuel par un praticien. Au plus 8 praticiens en parallèle.
- Durée séance: 30 min

Cours de Qi Gong

- Cours collectif pour au +15 personnes dans tenue confortable.
- Durée cours : 1h

Matériel / Salle

> Pour le Shiatsu

- Les praticiens apportent le matériel (futon, couverture,...)
- L'entreprise fournit une salle avec minimum 6m² (3m en largeur x 2m en longueur) par praticien
- Location de paravent pour préserver l'intimité du salarié

> Pour le Qi Gong

- Une salle avec une capacité de 15 participants debout



7. LES PRATICIENS E.Q.S.T.

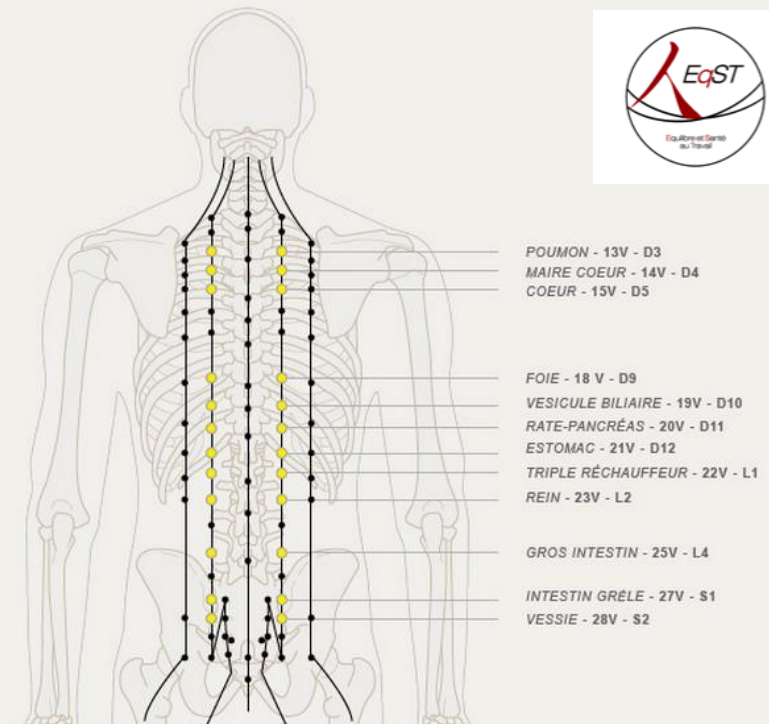


Nos praticiens sont formés dans le respect de l'authentique tradition japonaise par l'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris (E.S.T.), fondée par Bernard Bouheret en 2002.



4 années d'enseignement

- Théorie médicale (Anatomie, Physiologie) dispensée par un médecin cardiologue et un kinésithérapeute diplômés d'état
- 300 heures d'enseignement théorique (Shiatsu et médecine traditionnelle chinoise)
- 500 heures d'applications pratiques en milieu hospitalier et ateliers
- Pratique du Qi Gong
- Tous les praticiens sont membres de l'EqST afin d'exercer en toute légalité www.eqst.org



VOS CONTACTS



Christian PASCAULT

Président

presidence@eqst.org

Président de l'association bien-être dans mon entreprise, j'œuvre au mieux-vivre de mes collègues en leur proposant des activités telles que le Yoga, Pilates, TaiChi, Shiatsu, Sophrologie... Egalement praticien de Shiatsu, je souhaite partager mon expérience du shiatsu en entreprise et aider à la promotion des activités énergétiques dans le monde du travail.

Françoise VARENNE

Trésorière

tresorier@eqst.org

MERCI pour votre attention.



80 Boulevard St Marcel – 75005 PARIS
Siret N° : 813 297 553 00014