OBJECTIFS EQST MÉDICO-SOCIAL

Pour QUI

L'EqST médico-social s'engage dans un principe de solidarité envers les personnes vulnérables (mineurs en danger, personnes handicapées, personnes âgées, adultes atteints de maladie chronique, personnes en situation d'exclusion) accueillies en structures médico-sociales répertoriées dans le « Fichier national des établissements sanitaires et sociaux ».

Dans l'accompagnement de ces personnes, pour lesquels le langage verbal peut être limité ou inaccessible et les vécus émotionnels et affectifs primordiaux (peur, confusion, abandon…) la communication non verbale prend une place essentielle. Le contact physique, les gestes d'accompagnement et particulièrement le toucher permettent d'apporter les repères, le soutien, le réconfort ou le cadre dont ces personnes ont besoin.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS | **www.eqst.org**

Christian PASCAULT
Président de l'association EqST

Président de l'association bien-être dans mon entreprise, j'œuvre à la Qualité de Vie au Travail de mes collègues en proposant des activités telles que le Yoga, Pilates, TaiChi, Shiatsu, Sophrologie… Egalement praticien de Shiatsu, je partage mon expérience et promeut les activités ramenant l'humain dans le monde du travail. Je suis heureux et fier d'avoir à mes côtés Bernard Bouheret comme Président d'honneur.

CONTACT: **presidence@eqst.org**

Christelle GUERIN
Responsable EqST médico-social

Praticienne de Shiatsu Thérapeutique et responsable du pôle médico-social de l'EqST, je travaille depuis plus de 20 ans dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap.
Animatrice socioculturelle de métier, j'observe chaque jour, dans le centre d'accueil où je travaille et les institutions dans lesquelles j'interviens, que le Shiatsu apporte une aide considérable aux personnes vulnérables en leur permettant d'être acteur de leur bien-être, quels que soient leur âge, leur parcours et leurs difficultés.

CONTACT : **cmseqst@gmail.com**

COMMENT METTRE EN PLACE UN ATELIER

1. Etude des besoins, attentes et faisabilités
2. Proposition d'un devis personnalisé
3. Signature de la convention
4. Mise en place de l'atelier
5. Envoi d'un compte rendu après chaque séance

EqST
Equilibre et Santé au Travail

© 2020 EqST - Association Loi 1901 à but non lucratif - SIREN 813 297 553 00014

EqST
Equilibre et Santé au Travail

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

LES PRESTATIONS PÔLE MÉDICO-SOCIAL

Ehpad, CAJ, Mas, IME, IMPRO, EMPRO, CMP,
Foyer de vie, d'hébergement ou médicalisé, Hôpital de jour et Hopitaux

RENDRE UN ÉQUILIBRE PSYCHO-CORPOREL AUX PERSONNES VULNÉRABLES.

NOTRE RAISON D'ÊTRE

Mettre l'humain au coeur de notre engagement
avec sincérité et bienveillance.
Rendre la santé et le bien-être accessibles à tous et partout.

PRÉSENTATION EQST

L'EqST est une communauté de praticiens qui partagent les mêmes valeurs de bienveillance et de solidarité, plus forts ensemble qu'isolés.
Nous intervenons principalement en IdF, ainsi que dans les principales villes régionales.
Nos adhérents praticiens de Shiatsu ont suivi les 4 années de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris (E.S.T) fondée par Bernard Bouheret, ou sont diplomé UFPST.

L'ENSEIGNEMENT COMPREND :

- Théorie médicale (physiologie et anatomie), dispensée par un médecin cardiologue et un kinésithérapeute, diplômés d'état
- 400 heures d'enseignement théorique (Shiatsu et Médecine Traditionnelle Chinoise)
- 300 heures d'applications pratiques de shiatsu via des ateliers proposés aux élèves en partenariat avec l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel « AIST ».
- Qi Gong
- Auto-massage

CONSULTEZ L'ANNUAIRE DES PRATICIENS

https://www.eqst.org/?q=praticiens

PRESTATIONS EQST

SÉANCES INDIVIDUELLES

SHIATSU

Le Shiatsu est une technique manuelle où l'on pratique des pressions et des étirements sur l'ensemble du corps et plus précisément sur les points d'acupuncture, selon les principes de la Médecine Chinoise. Il est considéré au Japon comme une pratique thérapeutique officielle.

Shiatsu pour les BÉNÉFICIAIRES

Dans sa chambre ou dans une salle collective, allongé au sol, sur un tapis, sur un lit, sur une chaise ou fauteuil roulant, la personne peut choisir l'endroit le plus confortable et le plus adapté.

Avant chaque séance, un point sur la santé générale du résident est réalisé avec le personnel accompagnant. En début de séance un échange avec le résident est effectué avec un point sur son ressenti, ses besoins et ses souhaits.

En fonction des réponses :

- le Shiatsu est adapté en considérant toutes les informations recueillies ;
- le rapport au toucher est sécurisant et agréable pendant la séance Shiatsu ;
- il conditionnera positivement d'autres rapports au toucher plus sensibles pendant les soins quotidiens d'hygiène et de santé ;
- le Shiatsu peut apporter réconfort et peut lutter contre le sentiment dépressif et d'isolement.

Shiatsu pour le PERSONNEL

Allongé sur un futon ou sur une chaise. Une pièce de 10m² est adaptée pour la séance individuelle. En début de séance une explication générale du Shiatsu est présentée et un point est réalisé sur la santé, les besoins et les attentes de la personne. Le Shiatsu est adapté en considérant toutes les informations récoltées.

L'effet de la séance sur le personnel accompagnant se traduit par :

- une meilleure qualité d'échange entre les collaborateurs, avec les résidents et leurs familles ;
- une écoute active du corps et de l'état émotionnel.

Shiatsu pour les AIDANTS

Soutenir ceux qui aident :
pour accompagner une personne il est important de maintenir son équilibre. En Shiatsu, nous avons une relation d'empathie envers ces personnes particulièrement exposées et qui n'ont plus ou peu de temps pour elles-mêmes.

LES BIENFAITS DU SHIATSU

- Relaxe et détend en profondeur.
- Apaise les tensions et les raideurs.
- Facilite la respiration.
- Stimule les défenses immunitaires.
- Active la circulation sanguine.
- Améliore la mobilité.
- Équilibre les émotions.
- Redonne confiance en soi.

COURS COLLECTIFS

QI GONG ET AUTOMASSAGES

Ces deux pratiques sont basées sur ce mouvement continu qui permet de développer sa condition physique par le renforcement des muscles et des articulations, stimuler la circulation fluide de l'énergie de manière à favoriser la détente, travailler sur la coordination et la bonne perception de son corps nécessitant de se concentrer sur soi. C'est ainsi un excellent outil de prévention des maladies et d'entretien de la santé et, à ne pas négliger, de cohésion quand effectué en groupe car il développe l'écoute de l'autre, la synchronisation, la patience.

Qi Gong

Cet atelier de Qi GONG est une suite de mouvements simples à réaliser, ne demandant aucune aptitude sportive ou de souplesse particulière.

Automassage

Le contenu de l'atelier d'AUTOMASSAGE s'adapte à vos besoins identifiés : lombalgie, fatigue des yeux, position debout prolongée, insomnie...