

NOTRE GAGE DE PROFESSIONNALISME

- Tous nos intervenants ont suivi 4 années d'études à l'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris (shiatsu, anatomie, physiologie, qi gong, do in).
- ou sont membres de notre partenaire associatif l'Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique (www.ufpst.org).

POURQUOI CHOISIR L'EqST ?

- Un esprit associatif de **partage** et de **solidarité**,
- **30 professionnels** pouvant intervenir seul ou à plusieurs,
- Des activités **pour tous et à tout âge**, habillé, sans besoin de se changer,
- **Ecoute et souplesse** pour s'adapter à votre environnement et budget.

En savoir plus ?



www.eqst.org
courriel : presidence@eqst.org



ILS NOUS FONT CONFIANCE



Ne pas jeter sur la voie publique.

Imprimé par VistaPrint pour EqST située au 80 bd St-Marcel, 75005 Paris



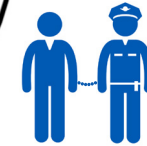
Environnement de la dépendance
Centre médico-social, EHPAD, Foyer d'accueil

Rendre un équilibre psycho-corporel aux personnes vulnérables.



Environnement du travail
Entreprise, Service public

Associer le développement du bien-être au développement économique.



Environnement carcéral
Maison d'arrêt, SPIP.

Se réapproprier le rapport au corps et à l'autre.

NOTRE RAISON D'ÊTRE

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

Devenez acteur de votre santé !

3 ACTIVITÉS APAISANTES ET PRÉVENTIVES



Shiatsu - Thérapie manuelle, énergétique et rythmée sur l'ensemble du corps.



Qi Gong - Méditation en mouvement par des gestes lents et détendus, portée par une respiration paisible.



Automassage "Do In" - Dynamisation du corps par des frottements et des étirements.



NOTRE ENSEIGNEMENT

- **Le corps** - Apprendre à écouter les messages du corps et stimuler les défenses naturelles de l'organisme : troubles musculo-squelettiques (TMS), fatigue, digestion difficile, insomnie...
- **Le cerveau** - Apprendre à se concentrer, gérer le stress, améliorer la prise de décision, développer la concentration et la coordination...
- **La qualité de vie toute l'année** - Lors d'une journée à thème, d'une campagne de sensibilisation QVT, d'un séminaire, d'une stratégie RH...

3 FORMATS SELON LES LIEUX ET LES BESOINS

Séance individuelle

Shiatsu
25min
50min

Atelier collectif

Qi Gong
Automassage
50min

**Événement
1/2 ou 1 journée**

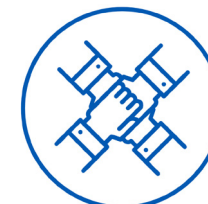
Les 3 activités
Sessions de 25min
1 à 8 intervenants



Nous apportons le matériel et interférons le moins possible dans le déroulement de la journée.



Nous nous adaptons aux contraintes d'espace et de temps.



Nous créons du lien entre les collaborateurs



Nous intervenons en ÎdF et en Région.