

# POUR LE MIEUX-ÊTRE DES SALARIÉS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

une écoute et une réponse indéniables à toute personne qui souhaite préserver sa santé et respecter sa vie :



## Laurence Blasco

Praticienne Formatrice certifiée  
de l'École

Yoga & Shiatsu Shikishindô  
Roland San Salvatore.

17 ans d'expérience à votre service

Dont 5 ans en entreprise :  
Perrigo / Omega-Pharma

**Renseignements**  
**au 06 62 21 52 32**  
**[laurence.blasco17@gmail.com](mailto:laurence.blasco17@gmail.com)**

[www.seve-laurence-blasco.fr](http://www.seve-laurence-blasco.fr)

## SHIATSU

Cette discipline énergétique japonaise, enrichie de la Tradition médicale chinoise est basée sur le toucher, et le tact...

Ce **moment pour soi** favorise le maintien de la santé en permettant la libre circulation des flux vitaux dans l'organisme.

Par des étirements et des pressions sur l'ensemble du corps, le **Shiatsu** libère les points de tension et de douleur, et apporte détente, vitalité et mieux-être.

### Séances de Shiatsu :

- 30 mn Détente et récupération globales
- 45 mn Idéal pour insister sur les tensions qui gâchent le quotidien
- 60 mn Le must de l'harmonie corps-esprit



## DO-IN

en individuel ou en groupe :

Auto-massage, équilibre, renforcement musculaire et énergétique, centrage et assouplissement.

### Séances de Do-In :

- 30 ou 45 mn Idéal en individuel
- 45 ou 60 mn Idéal en groupe



*Pour des conditions optimales, le Shiatsu et le Do-In se pratiquent dans un espace au calme et aéré.*