



Matsukaze  
Shiatsu

## LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE ? ÇA SE TRAVAILLE...

**Agir  
pour le bien-  
être de ses  
collaborateurs ?**  
Un booster de  
performance

**Atelier  
Re-Source**  
Une solution  
QVT pour  
l'entreprise

iAO / Re-Source



## Optimisez la QVT de votre Entreprise

### Grâce à une approche innovante et efficace

- Mettre en place une synergie d'actions pour un objectif de gestion et de prévention des ressources en milieu professionnel.
- Atténuer les tensions musculo-squelettiques et les risques psycho-sociaux par des séances de stretching énergétique et de relaxation par acupression.
- Tout l'année, grâce aux ateliers « In And Out », Matsukaze Shiatsu devient votre partenaire Re-Source.



iAO



## Trois axes complémentaires pour la performance de l'entreprise

Pourquoi ?

Au quotidien, les contraintes du poste de travail engendrent des tensions musculaires et des difficultés de concentration.

Notre équipe de professionnels innove pour votre QVT et crée une synergie efficace afin de diminuer vos tensions selon trois axes complémentaires :

1

Exercices  
respiratoires

2

Stretching  
énergétique  
en atelier  
collectif

3

Relaxation  
des tensions  
en séance  
individuelle

Simplement au quotidien, mettre en application l'adage « Il vaut mieux prévenir plutôt que guérir ! ».

iAO



## Exercices respiratoires

La respiration est le mouvement vital affecté en priorité par les variations de stress dans la journée.

Par des exercices simples et pratiques, les ateliers Re-source replacent la respiration comme axe majeur de la performance au travail.

C'est le cœur du métier : in And OUT.

Trois étapes clés pour devenir autonome au quotidien :



Observation

Conscientisation

Visualisation

Préserver la qualité du souffle, pour soutenir efficacement nos actions en toute circonstance !

iAO



## Stretching énergétique / Atelier collectif

- Cette pratique, aussi appelée **Do In**, est d'origine japonaise. En atelier collectif de 30 à 45 minutes, la séance consiste à pratiquer des exercices simples (pressions, étirements, frictions, percussions) et est accessible à tous.
- Chacun développe un ressenti lui permettant de repérer les signes de fatigue (respiration, irritabilité...). La pratique du Do In s'inscrit alors dans une **logique préventive**.
- Ménager ses ressources permet de rester efficace à sa tâche au quotidien.
- Les ateliers, faciles à mettre en place en milieu professionnel, prennent peu de temps. Le Do In ne nécessite pas de tenue particulière (tenue de sport, voire rester en tenue de travail...)

L'esprit d'équipe est renforcé par la pratique d'une discipline collective entre collaborateurs.

iAO



## Relaxation des tensions / Séance individuelle

- La relaxation par acupression, plus connu au Japon sous le nom de **Shiatsu**, a des effets rapides sur les tensions musculaires. C'est un outil efficace en lien direct avec les contraintes professionnelles.
- **Impact positif sur la productivité** tout en limitant les risques d'arrêt de travail.
- Particulièrement adaptée à l'entreprise, les séances ne sont pas chronophages (**10 à 30 minutes**), même dispensées sur le lieu de travail.
- L'acupression est exercée sur des personnes habillées, donc pas de perte de temps pour se changer.
- Les séances sont pratiquées assis sur chaise de massage ou allongé sur futon.

La relaxation en entreprise : un geste fort du dirigeant envers ses salariés pour consolider la cohésion d'équipe et renforcer la motivation professionnelle !

iAO



## Re-Source in And Out / Matsukaze Shiatsu

Praticien et formateur professionnel en et **Shiatsu** à Rouen depuis 2003, j'interviens également dans plusieurs entreprises de la région pour mettre mon savoir faire au service des ressources humaines.

En 2017, la création des ateliers « **Re-Source in And Out** » est issue d'une observation simple au fil des expériences, l'implication et la responsabilisation de l'humain pour préserver ses ressources.

Les sollicitations de la vie sont quotidiennes, les outils pour y répondre doivent l'être aussi !

**Emmanuel Fauque – Matsukaze Shiatsu**  
160, rue Eau de Robec – 76000 Rouen  
06 81 49 58 75  
contact@matsukaze.fr  
matsukaze.fr

Partenaire de moyens  
de paiement prépayés.



Entreprise Individuelle – SIRET : 44990487900029  
TVA non applicable en vertu du 293b du CGI

iAO

## Do In, Shiatsu, travail Collectif, individuel, performance



Matsukaze Shiatsu