

DAVID APRUZZESE

SHUTAÏDO SENIORS



06.30.05.77.74 – da.shutaido@gmail.com

www.davidapruzzese.com

1. SHUTAÏDO SENIORS

APPROCHE

Le Shutaïdo se pratique en atelier collectif ou en séance individuelle. Des mouvements adaptés au rythme de chacun sont effectués et peuvent servir d'entraînement personnel chez soi. Les bienfaits suivants ont été constatés :

- Relâchement des tensions et souplesse des articulations
- Meilleure gestion du stress
- Equilibre et stabilité
- Maîtrise de ses émotions
- Rester alerte et garder son autonomie

BIENFAITS CONSTATES

Le Shutaïdo permet de retrouver une stabilité que certaines personnes ont pu perdre en vieillissant ou en fonction de leur parcours professionnel.

Les articulations retrouvent une souplesse car chaque mouvement est adapté en fonction de la difficulté de la gestuelle physique.

Le rythme est aussi adapté pour chaque type de fatigue car les mouvements peuvent se faire assis pour ceux qui le souhaitent. Resté alerte car le shutaïdo permet de travailler la lucidité quel que soit l'âge.

Les effets cités ci-dessus ont été constatés lors des séances. Une meilleure stabilité par le travail d'ancrage.

Une souplesse au niveau des articulations retrouvées, ainsi la diminution de certaines douleurs.

Chaque séance peut se terminer avec une pratique dynamique adaptée, ce qui permet de vérifier leur stabilité à la suite des mouvements statiques.

Tous ressentent une amélioration au niveau de leur l'équilibre.

2. SEANCE COLLECTIVE

SEANCE COLLECTIVE

Explication du shutaïdo, du déroulement de la séance et des éventuelles questions posées. Rassurer les personnes sur le mouvement et la gestuelle, d'aller au niveau où ils peuvent sans forcer et sans se calquer sur l'instructeur.

Les mouvements du shutaïdo se font de façon statique, debout ou assis, adaptés au rythme du groupe.

DUREE

La durée d'une heure pause comprise. La pause peut être collective mais chaque personne peut prendre « sa pause » en fonction de son état de fatigue, émotionnelle etc... Le shutaïdo s'adapte aux personnes et non l'inverse.

Un moment d'échanges après la pratique est prévu pour répondre aux questions et ressentis

3. SEANCE INDIVIDUELLE

SEANCE INDIVIDUELLE

Elle se déroule sur une heure en fonction de la demande ou des informations repérées.

Une période d'explications et de discussions puis une série de mouvement seront fait en fonction de ce qui a été échangé. Les mouvements seront adaptés et ciblés.

Comme pour les séances collectives, rassurer la personne sur la faisabilité des mouvements et aller à son propre rythme

David Apruzzese