



Soyons *ZEN* pour nos plus belles années !

Envie de bien être, de nous relaxer, de nous sentir (re)vivre en harmonie avec notre corps et notre esprit ?

Manuel Schmidt est l'artisan de notre mieux-vivre avec une méthode héritée des arts martiaux japonais. Interview de ce relaxologue qui nous fait découvrir sa méthode et ses bienfaits...

Séniors Actuels : Comment définissez-vous votre activité ?

Manuel Schmidt : Je propose des consultations individuelles de relaxation. Le principe tire son origine de la méditation issue des arts martiaux japonais. L'objectif est de retrouver un équilibre et d'améliorer son quotidien en mettant l'accent sur la prévention.

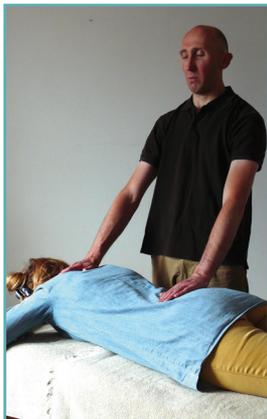
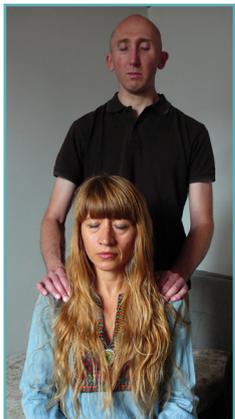
Je prône le concept d'un esprit sain dans un corps sain.

Ainsi, ma méthode est une alliée pour diminuer le stress et développer des capacités à mieux gérer ses émotions. Elle améliore la perception que chacun a de soi suite à des traumatismes psychologiques ou corporels.

Dans le cadre d'une activité physique, elle démontre son efficacité en agissant sur la concentration, la mobilité articulaire et la récupération.

Séniors Actuels : Comment se déroule une consultation ?

Manuel Schmidt : Les consultations se déroulent dans une pièce au calme, assis sur une chaise ou allongé sur une table de massage pendant 1h30.



Elles démarrent par un temps d'écoute, puis se poursuivent durant 1 heure par l'application de la méthode et se clôturent par un moment d'échange.



Séniors Actuels : Comment se sent-on après une séance de relaxation ?

Manuel Schmidt : Suivant les cas, des effets quasi immédiats peuvent être ressentis. Chaque séance est différente d'une personne à une autre.

Voire pour une même personne, les séances successives ne se ressemblent pas.

Séniors Actuels : Quelles sont les personnes qui vous consultent ?

Manuel Schmidt : Autant des jeunes, pour la réussite de leurs examens, que des actifs, souhaitant retrouver confiance en eux, me consultent. Les personnes plus âgées viennent pour se soulager d'une souffrance articulaire, musculaire, ligamentaire, tendineuse ou organique et récupérer ainsi une amplitude de mouvement et de déplacement.

Séniors Actuels : Votre vocation est d'aider les autres ?

Manuel Schmidt : Effectivement, j'ai toujours eu à cœur de me trouver au plus près des besoins des autres.

Je me suis ainsi formé à différentes techniques complémentaires pour enrichir et affiner mon approche. Par exemple, l'éducation thérapeutique du patient me permet de prendre en considération la globalité de l'individu (physique, émotionnel et mental) et non pas seulement l'affection dont il souffre.

C'est ce qui est apprécié lors d'une consultation, ma faculté d'adaptation à chacun, comme le ferait un artisan. Je me considère d'ailleurs comme un **initiateur et créateur de bien-être, un artisan qui construit votre mieux-vivre...**

Manuel SCHMIDT
Relaxologue

« ESPACE CASTELNAU »
10 rue du Général Castelnau
67000 STRASBOURG
06 46 35 67 65

contact@tradition-zen.com

www.tradition-zen.com

fb.me/traditionzen

