

Des séances de shiatsu à Camphin-en-Carembault et en entreprise

Ancienne salariée chez Alstom, Sylvie Lescaux s'est reconvertie dans la pratique du shiatsu en 2020. Elle travaille sur la gestion du stress, la confiance en soi, le relâchement des tensions et le bien-être. Elle intervient dans son cabinet et dans différentes sociétés.



Sylvie Lescaux réalise une séance de shiatsu dans une entreprise. Ci-dessous, dans son cabinet.



PAR JULIE MICHEL
villeneuveasq@lavoixdunord.fr

MÉTROPOLE LILLOISE.

Installée depuis deux ans et demi, Sylvie Lescaux, 58 ans, ex-salariée dans le secteur des transports ferroviaires, s'est reconvertie en tant qu'autoentrepreneuse. Formée à l'école de Lille Shiatsu Nord, rue Davy, la quinquagenaire propose des séances dans son cabinet et au sein des entreprises.

Sa formation a duré quatre ans. « Il faut un minimum de trois ans d'études au sein de l'école pour pouvoir ouvrir son propre cabinet. J'ai fait une année de plus pour être vraiment prête », explique-t-elle. Elle allait à ses cours le mercredi, le week-end et le soir de 19 h à 22 h : « J'étais intérimaire à l'époque. Je jonglais entre mon an-

“ Mon objectif est que le patient se détende et ressorte de sa séance avec plus aucune douleur au dos. ”

« Mon travail et mon école ». Sylvie Lescaux a été sollicitée par une dizaine d'employeurs.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Une séance en entreprise se déroule comme ceci : chaque personne est manipulée pendant 20 minutes, habillée et assise sur une chaise. La praticienne s'occupe d'étirer le dos et d'y faire des pressions. Elle donne ensuite des à-coups sur des endroits stratégiques comme les trapèzes. Elle enlève enfin les tensions aux alentours de la colonne verté-

brale. « Mon objectif est que le patient se détende et ressorte de sa séance avec plus aucune douleur au dos », détaille Sylvie.

En effet, le shiatsu permet aux employés de réduire le stress, d'augmenter la concentration, d'aider à la prise de décision et de stimuler la créativité. La société « Maison Lefebvre textile » à Seclin a testé et approuvé : « Ils ont tous été ravis de l'expérience. J'ai eu de bons retours », explique la spécialiste de shiatsu. Sylvie Lescaux a également travaillé avec de nombreuses associations contre le cancer du sein comme « Bonnet rose » à Marcq-en-Bareuil. Une séance coûte 60 € en cabinet. Le prix pour les employeurs dépend du nombre de personnes et des frais kilométriques. ■

Le cabinet de shiatsu se trouve au 4, rue André-Cochez à Camphin-en-Carembault. Contact : www.3s-sylvie-lescaux.fr ou 06 21 64 46 92.