

Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le Shiatsu est une pratique d'origine japonaise, s'appuyant sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il consiste à exercer une action sur le corps (pressions douces, étirements, balayages, lissages) pour apporter bien être, vitalité et meilleure santé. Cette action s'effectue sur des endroits précis du corps (les méridiens).

Quels sont les bénéfices du Shiatsu ?

Le shiatsu contribue au mieux-être physique et psychique. Il peut ainsi être bénéfique dans de nombreuses situations :

- Nervosité
- Déséquilibre émotionnel
- Fatigue
- Tensions dorsales et lombaires
- Tensions musculaires
- Insomnies
- Problèmes digestifs...

A qui s'adresse le Shiatsu ?

- Aux adultes, comme aux enfants et adolescents.

Comment se déroule une séance de Shiatsu ?

Chaque séance débute par un entretien permettant d'établir un bilan énergétique individualisé. Elle se poursuit par la pratique du Shiatsu sur futon (matelas posé au sol ou sur chaise si la personne ne peut pas s'asseoir). La personne reste habillée (une tenue souple et confortable est nécessaire).

La séance dure environ 1h00 (1h30 pour la première)

Tarif:

50 euros par séance

Le shiatsu apporte une aide et un accompagnement mais ne se substitue en aucun cas à un acte médical.
Elle constitue l'une des huit approches alternatives reconnues par le parlement européen
en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » (Résolution A4-0075/97)