

SHIATSU proposition

Des séances de SHIATSU sur
chaise ergonomique.



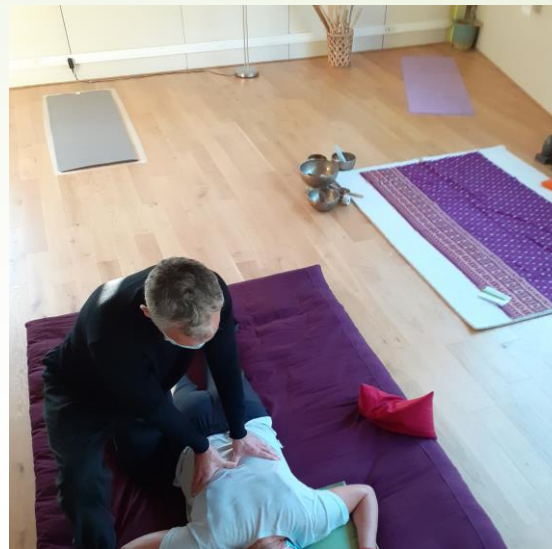



Quelle nouvelle activité vous propose Espace Yoga ? Du Shiatsu

- ▶ Le SHIATSU est une discipline manuelle d'accompagnement à une bonne santé et au bien-être. Après un échange préalable entre le donneur et le receveur, la séance consiste en une **harmonisation générale** à l'aide de pressions modulées et rythmées des pouces et des paumes sur les différentes parties du corps. La séance est toujours **intégrale**.
- ▶ Le receveur reste habillé et vient donc de préférence dans une tenue confortable. Il est allongé, sur le dos, le côté ou sur le ventre. Dans tous les cas, le donneur s'adapte aux possibilités du receveur.
- ▶ Le cas échéant, la séance peut être adaptée **sur chaise ergonomique**.
- ▶ Sur chaise ergonomique, il est possible d'adapter la séance pour en faire profiter 2 ou 3 personnes d'une même famille (pour des raisons sanitaires). Les séances sont alors davantage orientée vers la détente, la relaxation et le mieux-être. *Nous consulter pour ce type de séance.*

Comment agit le Shiatsu ?

- Les effets de la séance se font ressentir à quatre niveaux :
 - Anatomique : détente et mobilisation du système musculosquelettique
 - Physiologique : équilibre de la balance sympato-vagale, influence sur les sphères digestives, immunitaires, endocriniennes
 - Energétique : circulation du Chi dans les méridiens
 - Somatique-émotionnel : libération, apaisement des émotions





Par quoi se caractérise le shiatsu Namikoshi

- C'est une discipline reconnue par le ministère **japonais** de la santé depuis 1955
- Adapté pour des receveurs de tous âges.
- Il s'agit de pressions rythmées et modulées exercées sur l'ensemble du corps
- Il n'y a pas d'effet secondaire délétère
- L'entretien préalable permet de repérer les cas de contre-indications



Shi (doigt)



Atsu (pression)

Qui est Frédéric ?



48 ans, En formation (2ème année) pour devenir Spécialiste RNCP en Shiatsu chez Therashiatsu, j'ai déjà suivi une formation en Shiatsu "Namikoshi".

Les séances sont toutes des études de cas dans le cadre de la poursuite de ma formation. Ces éléments d'études ne seront conservés qu'avec l'autorisation du receveur.

Le forfait de deux séances me permet ainsi d'avoir un retour et offre au receveur d'installer davantage le mieux-être ou d'approfondir. La durée entre deux séances sera déterminée selon les besoins du receveur et sera au maximum de six mois.

Des progrès sont généralement constatés à la fois immédiatement et dans la durée.

Pratiquant d'arts martiaux, taichi, Qi gong, do-in, méditation depuis plus de 30 ans ; j'ai pratiqué de nombreux sports, couru plusieurs marathons, et depuis toujours je suis passionné par la santé et l'alimentation. Je continue également de pratiquer le yoga.

