

Jh Shiatsu
SPÉCIALISTE EN SHIATSU
frédérique huez

SHIATSU

Un instant pour soi !

Le shiatsu (pression des doigts) consiste en l'application de pressions rythmées sur tout le corps, dans le but de rééquilibrer le corps, améliorer ou maintenir la santé.

70€
La séance
(1h15)

À Ker Chalon - L'Île d'Yeu

Uniquement sur rendez-vous

Frédérique HUEZ (Spécialiste en shiatsu) :

Tél. 07 72 27 37 43 - ffhshiatsu@gmail.com



SPÉCIALISTE EN
SHIATSU
TITRE PROFESSIONNEL RNCP

Quels bienfaits ?

Le shiatsu a donc à la fois, une action structurelle (ostéoarticulaire) et fonctionnelle (organique et nerveux)

Les bienfaits du shiatsu sont nombreux :

- diminue les tensions, le stress et la fatigue
- améliore le sommeil
- soulage les douleurs dorsales, musculaires et articulaires
- stimule la circulation du sang et de la lymphe
- revitalise l'organisme
- rééquilibre le corps
- réconcilie la personne avec son corps, et l'aide à apaiser son esprit
- renforce les défenses immunitaires

Déroulement d'une séance :

- Accueil et écoute de la personne, de ses attentes
- Bilan "shiatsu" pour personnaliser la séance
- Pressions rythmées et régulières, étirements et mobilisations de l'ensemble du corps

Le shiatsu se pratique habillé (tenue confortable), allongé sur un futon.

Le shiatsu convient à tous les âges (enfants, adultes et personnes âgées).

"Le shiatsu ne se substitue pas à la médecine occidentale mais peut se présenter plutôt comme un complément. Il ne dispense pas d'un avis médical, sa pratique pouvant être contre-indiquée dans certaines situations."