

Le Shiatsu



Le Shiatsu est une méthode de santé japonaise. Son approche est holistique ; elle prend en compte les aspects physiques et psychologiques de la personne qui reçoit le shiatsu. Le shiatsu est basé sur un enchaînement de techniques contribuant à une meilleure circulation du sang et de l'énergie ressentie. De plus, en soulageant quelques tensions, il apporte une meilleure vitalité et une détente certaine.

Conformément à la tradition japonaise, le Shiatsu se reçoit habillé d'une tenue confortable, allongé sur un futon au sol.

La séance débute par un échange empreint d'écoute et de bienveillance. Plusieurs critères sont pris en compte lors de ces séances : qualité du sommeil, présence de douleur, présence de fatigue, instabilité émotionnelle, fonctions physiologiques, digestives et intestinales et enfin le stress.

Les séances durent 30 minutes.

Réservez votre séance

☎ 06 58 41 22 15

✉ lespetitpasdudesert@gmail.com

