

INITIATION AU SHIATSU FAMILIAL

Le shiatsu est un soin traditionnel japonais qui signifie « pression des doigts ». Il est exercé à l'aide des paumes, des pouces et des doigts le long des méridiens d'acupuncture. Il prévient des maladies, permet de chasser les tensions et d'établir une bonne circulation de l'énergie dans l'organisme à travers les méridiens. Le but est de stimuler les capacités de régulation et de guérison du corps. Il agit sur le physique, l'émotionnel et le psychisme.

Cet atelier vous permettra d'acquérir les gestes de base du shiatsu à appliquer auprès de votre entourage pour réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, soulager les douleurs et les tensions ... tout en apportant détente et relaxation.

Un temps d'échange sera proposé en fin d'atelier.

Matériel :

1 tapis de sol

1 coussin

1 plaid

1 bouteille d'eau

