



## **Prenez soin de vous avec le Shiatsu, un art du toucher venu du Japon**

**Le Shiatsu, un massage ?** Shi-atsu, ou «appui du doigt», est un soin manuel qui vise à harmoniser la circulation énergétique. Par des appuis de la main, lents et profonds, sur les méridiens et points d'acupuncture, des étirements doux et des mobilisations articulaires, le praticien de Shiatsu ouvre et dénoue, apaise tensions et douleurs.

Fatigue, douleurs du dos, stress, tensions et raideurs du cou, problèmes digestifs, de sommeil, mal être, anxiété ... peuvent être soulagés par le Shiatsu.

Les méridiens sont en relation avec les organes vitaux et leurs fonctions énergétiques. Ainsi stimulés, ils participent au bon fonctionnement des systèmes digestifs, nerveux, circulatoires, respiratoires, immunitaires...



**Shiatsu Ma**  
Marianne Chanel  
[www.shiatsuma05.com](http://www.shiatsuma05.com)



## Déroulement de votre séance

Le rythme régulier des appuis, des pressions adaptées, le respect de l'intimité, l'empathie, permettent un abandon réparateur. Le

corps retrouve ses facultés d'adaptation, d'équilibre, ses forces d'autoguérison. L'esprit s'apaise et se pose.

Le Shiatsu est reçu habillé de vêtements souples, allongé au sol sur un futon. Chaque séance est personnalisée, adaptée à vos besoins.

*En période d'épidémie, je change à chaque séance le tissu couvrant le futon, les taies des repose-têtes, je porte un masque, aère la pièce et désinfecte les poignées et surfaces touchées, en accord avec les conseils de notre syndicat et les règles en vigueur.*

**Marianne Chanel**, praticienne certifiée par le **Syndicat des Professionnels de Shiatsu - SPS**



Séances individuelles  
sur rendez-vous

La séance :

- de 1h à 1h30
- 50 € la première
- 30 € les suivantes



**Shiatsu Ma**

Fontmolines  
Chateauroux les Alpes

**06 78 73 02 12**

**f** @shiatsuma05

[www.shiatsuma05.com](http://www.shiatsuma05.com)

[shiatsuma05@outlook.com](mailto:shiatsuma05@outlook.com)