



SHIATSU

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Graziella Corvini

Le shiatsu est une thérapie manuelle douce, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Il se pratique par pressions sur les méridiens d'acupuncture pour relancer la circulation de l'énergie vitale et favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit. Dans ses séances, **notre thérapeute combine le shiatsu à une approche énergétique** pour offrir un soin complet et enveloppant. La personne reste habillée et est accompagnée dans un moment de profonde détente et de recentrage.

Les bienfaits

Le shiatsu offre un véritable espace de recentrage, **un moment pour ralentir et se reconnecter à soi**. En relâchant les tensions physiques, il permet aussi à l'esprit de s'apaiser. Peu à peu, le mental se met en retrait, laissant place à une sensation d'ancrage, de calme intérieur et d'équilibre retrouvé.

Ses bienfaits incluent :

- une détente profonde
- une reconnexion au corps et à l'esprit
- une diminution du stress
- un apaisement du mental

Les techniques

Les massages shiatsu que Graziella propose se pratiquent sur table, dans une posture confortable et propice à la détente. Ils s'appuient sur des **pressions précises des pouces et des paumes le long des méridiens d'acupuncture**, ainsi que sur **l'apposition des mains** pour relancer la circulation de l'énergie vitale. Ce toucher à la fois profond et enveloppant permet au corps de se relâcher et à l'esprit de se recentrer.





- Durée : 60 min
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA et RME



SHIATSU

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Sonia Tedesco

Le shiatsu, tout comme l'étiomédecine, repose sur l'idée que l'énergie vitale (le "Qi") circule dans le corps et que des déséquilibres énergétiques peuvent causer des maux. En appliquant des pressions sur des points spécifiques, **le shiatsu vise à libérer cette énergie et à restaurer l'équilibre**, favorisant ainsi la guérison et le bien-être. De manière similaire à l'étiomédecine, le shiatsu cherche à **traiter les origines des déséquilibres**, en prenant en compte les dimensions émotionnelles et physiques de l'individu. Les deux pratiques considèrent l'énergie comme une information en mouvement, et visent à aider le patient à prendre conscience de ses blocages pour retrouver la liberté d'Être.

Les bienfaits

Le shiatsu vise à **soulager les souffrances**, qu'elles soient innées ou acquises, qui influencent notre perception de la vie. En éliminant ces "filtres émotionnels", elle permet un changement de regard et un nouveau départ pour la personne. Ses bienfaits incluent la libération des émotions, des conditionnements, un **soulagement des douleurs physiques et psychiques**, ainsi que la **régulation du sommeil et l'apaisement du stress et de l'anxiété**.



Les techniques

Le massage shiatsu se pratique dans une présence calme et attentive. Allongé sur le dos, le patient est invité à accueillir ses ressentis, tandis que le thérapeute, assis à côté et à l'écoute du pouls, entre en résonance avec son état énergétique. Par des **pressions sur les points d'acupuncture**, des **étirements** et des **gestes doux**, le shiatsu libère les tensions, stimule l'énergie vitale (Ki) et favorise un profond bien-être physique et émotionnel.



- Durée : 60 min
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA