

Sans effets secondaires néfastes, **la fréquence des séances est à déterminer en fonction des besoins** de chacun.

Le Shiatsu peut être pratiqué chaque semaine, mois ou trimestre, aux changements de saison, pour **un entretien régulier ou épisodiquement** en cas de troubles particuliers.

LES CABINETS DE SHIATSU

- ◆ Soins individuels
- ◆ Relaxation collective en structures
- ◆ Initiations au Shiatsu et Do-in
- ◆ Massage assis évènements/entreprises

Cabinet de Sigoyer

(environ 20 à 25 min de Gap 05)

Les Vincents 05130

Le lundi et le vendredi toute la journée ainsi que le mardi, mercredi et jeudi, le matin uniquement.

Toilettes et parking à disposition.



Cabinet de Gap (05)

Domaine des Marronniers – Les Hirondelles n° 3 entrée B (3ième étage)

Le mardi et le jeudi après-midi. Localisé au sud de Gap derrière le Mac Donald et en face du magasin de bricolage, Les Briconautes.



SONIA HODOUL

Praticienne Certifiée de Shiatsu

Membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

Cabinets à Gap et à Sigoyer (20-25mn de Gap)

séance sur rendez-vous

04.92.57.86.01

(laisser un message si en séance...)

sonia@shiatsu-gap.fr

Pour plus d'informations :

www.shiatsu-gap.fr

SIRET : 482 391 687 000 27

Shiatsu
énergie-bien-être-vitalité



TECHNIQUE JAPONAISE DE RELAXATION
ET DE REMISE EN FORME

LE SHIATSU



"Forme d'Acupuncture digitale"

Le Shiatsu s'inscrit dans la longue tradition orientale de **prévention des maladies** et du **bon entretien de la santé**.

Ses effets sont multiples. **Délassant et stimulant**, c'est un outil idéal pour ré-équilibrer et harmoniser le corps et l'esprit. Il apporte **une sensation profonde de bien-être, de calme et de sérénité**, souvent oubliée dans cette vie très mouvementée.

Il permet une meilleure circulation de l'énergie, **du sang et de la lymphe** dans tout le corps, favorisant ainsi le bon fonctionnement de l'organisme **tout en stimulant le pouvoir d'auto-guérison** présent en chacun de nous.

Grâce à la **pression des doigts sur des points précis** le long du corps, ainsi que des manipulations comme les étirements, les vibrations ou les pétrissages, **le shiatsu vise à libérer le corps de ses tensions et à le ressourcer en profondeur**.



LES ORIGINES

Un art ancestral

A la fois une technique et un art, cette thérapie est **officiellement reconnue au Japon** et pratiquée couramment dans divers pays qui nous sont plus proches comme l'Allemagne ou l'Angleterre.

Ses origines remontent aux sources de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**, plusieurs siècles avant J-C, et sont fondées sur une **vision globale de l'Homme**.

Le shiatsu utilise les mêmes courants d'énergie ou méridiens que l'Acupuncture.



Plus qu'à travers des mots, le massage shiatsu se vit et se ressent surtout.



UTILE & EFFICACE

Une aide précieuse

- ◆ Tonifie le corps en cas de **fatigue, dépression**
- ◆ Apaise le **stress, l'anxiété, la nervosité**
- ◆ Dissipe les **maux de tête**
- ◆ Favorise la **digestion** et le **transit**
- ◆ Améliore le **sommeil** et la **concentration**
- ◆ Facilite la **respiration** (*asthme, allergies, oppression*)
- ◆ Libère les **tensions musculaires** et **émotionnelles**
- ◆ Calme les **douleurs articulaires**
- ◆ Atténue les **troubles menstruels** et de **ménopause**
- ◆ Allège les **jambes...**

Pratiqué sur des vêtements légers, le shiatsu s'adresse à tout le monde, de l'enfant à la personne âgée.



A savoir: sous réserve de maladies et malformations graves. Le Shiatsu ne remplace en aucun cas votre médecin, il apporte simplement un complément de soins très utile. Aucun diagnostic n'est prononcé et il n'est jamais demandé l'arrêt d'un traitement médical en cours.

