



指圧

«Nouer une relation humaine, c'est se relier par le contact
des peaux et par ce contact, la souffrance s'atténue.»

Shizuto Masunaga, maître en Zen Shiatsu

SHIATSU

LISE CASAZZA

Pour plus d'informations ou rendez-vous

06 18 21 92 51

ASSOCIATION [A MAINS] NUE[S] — asso.nue@gmail.com

Lise Casazza est formée à l'école de shiatsu traditionnel de M.J. Rose
et certifiée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

SIRET: 521 295 527 00019



Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Plus que *pression digitale* (sens littéral du terme en japonais), Shiatsu signifie *relation*. Discipline traditionnelle, le Shiatsu renoue avec la plus vieille forme de soin qui soit : celle prodiguée par les mains. Le praticien utilise principalement ses doigts, plus particulièrement ses pouces, afin d'appliquer une pression sur des points spécifiques du corps associés au fonctionnement des organes. Ni massage, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu a pour premier effet d'augmenter la circulation de l'énergie. (La conception orientale de la vie, de la nature et du corps est solidement construite sur la notion de force vitale ou énergie, élément essentiel de la bonne santé). Cette pression soutenue et progressive stimule le pouvoir naturel d'auto-guérison.

Comment se déroule une séance ?

Ponctuelle ou régulière, la séance dure environ une heure. La personne reste habillée, avec une tenue souple pour plus de confort, allongée sur un tatami posé au sol. Le Shiatsu se réalise sans huile. Il peut être pratiqué assis pour les personnes qui ne peuvent s'allonger. Le praticien effectue les pressions à l'écoute de votre état énergétique : le Shiatsu est personnalisé en fonction de vos propres blocages.

À qui s'adresse le Shiatsu ? Quels sont ses bienfaits ?

Il s'adresse à toute personne désireuse de prendre soin de sa santé. Des enfants jusqu'aux seniors, il est reconnu pour ses nombreux bienfaits préventifs, son effet apaisant et énergisant aide à lutter contre l'apparition des différents maux de la vie.

Mais aussi, le Shiatsu procure une détente profonde. **Combat** la fatigue physique, psychique et émotionnelle. **Soulage** l'excitation nerveuse et les affections causées par le stress, telles la migraine, les insomnies, la nervosité. **Agit** contre la dépression et l'anxiété. **Relâche** les tensions et améliore la souplesse des tissus musculaires. **Lutte** contre les problèmes articulaires et les rhumatismes. **Optimise** les capacités naturelles de défense de l'organisme. **Réduit** les difficultés respiratoires. **Renforce** le système digestif et favorise l'élimination. **Aide** à libérer les toxines. **Stimule** la circulation sanguine. **Régule** la fonction cardiaque. **Rééquilibre** le cycle féminin. **Stimule** les ressources de récupération, revitalisation et résistance du corps. Il est une prise en charge globale du système énergétique...