



SHIATSU

NATURE

ET BIEN-ÊTRE

1. Prendre du temps pour soi, se relaxer
2. Détendre les muscles et apaiser le mental
3. Retrouver forme et dynamisme.

Sur place à votre lieu de **travail**, lors de **réunions** et **manifestations**, à votre domicile, **je me déplace avec ma chaise ergonomique** pour vous faire **vivre les bienfaits du Shiatsu assis** (habillé). Prestation adaptée au temps disponible.

En **1h**, j'agis en **pression avec les doigts** sur les points d'acupuncture. Le travail sur le **dos**, les **épaules**, le **cou**, la **tête**, le **sacrum**, les **bras** et les **maines** favorise la **détente**, **stimule la circulation sanguine**, **énergétique** et **lymphatique**. Le Shiatsu **améliore le sommeil** et la **respiration**, redonne la **souplesse**.

Tarif horaire : **70,00 €** . Possibilité de **bons cadeaux**.

(Siret : 480 477 678 00027 APE : 8690F Non assujetti à la TVA)

Marie-Reine MANGELAERS * Praticienne certifiée

2 rue du Pas Etroit – 71250 CLUNY

06 10 82 94 07 – mrm23@orange.fr

Le Shiatsu assis détend, apaise et redynamise ; idéal pour retrouver la forme et la plénitude ; se remettre à l'action dans l'équilibre et l'harmonie !

Le Shiatsu est **efficace** pour améliorer les **difficultés articulaires, respiratoires, digestives, circulatoires, les problèmes de peau, les maux de tête, l'insomnie, la fatigue, le stress et toutes les tensions**. Il a une action drainante, il **stimule l'énergie vitale**.

Le Shiatsu permet de **développer et maintenir un niveau de bien-être physique, psychique et émotionnel**. Il participe au développement de notre **potentiel de guérison et à l'amélioration de notre état de santé**. Il s'inscrit dans le domaine de la **prévention**. Issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, faisant partie du système officiel de santé au Japon – il est reconnu par l'OMS (1997) comme **médecine non conventionnelle digne d'intérêt** et désigné par le Parlement Européen comme l'une des 8 approches alternatives de santé.

Tous les praticiens utilisant la médecine orientale sont liés par un principe commun : la référence à une force essentielle, connue sous le nom de **Qi ou Ki**, qui s'écoule par des canaux (ou méridiens) dans tout le corps. Chaque méridien est relié à un organe ou un viscère, avec certains points le long de son parcours : les **points d'acupuncture** ou tsibus.

La médecine orientale est **connue depuis plus de 4 000 ans**. Elle approche la personne dans sa **globalité**, avec le **mouvement perpétuel du Yin et du Yang** que l'on retrouve dans **la nature et chez l'homme**. Le déséquilibre de ces forces l'une par rapport à l'autre provoque des tensions, la maladie. Le **Shiatsu vise à rééquilibrer ces énergies**, en tenant compte des 5 mouvements, des saisons, des directions, des climats, des couleurs, des émotions, des aliments, des formes, des saveurs... Il est en profond lien avec la nature, notre propre nature.



Marie-Reine MANGELAERS * Praticienne certifiée * 2 rue du Pas Etroit – 71250 CLUNY

06 10 82 94 07 – mrm23@orange.fr