



## Shiatsu : pratique de relaxation par pressions sur les méridiens; un art au service du bien être.

**Jean-Paul de Jabrun**

Etudiant

Adhérent à la Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle  
Vous propose gratuitement des séances de shiatsu de une heure,  
renouvelable en fonction de vos besoins et attentes. Cette  
disposition vous permet un rééquilibrage énergétique  
économique et en même temps lui permet l'exercice  
indispensable d'une pratique progressive l'amenant à terme à une  
qualification.

22 rue Le Marois 75016 Paris  
Sur Rendez-Vous : 06 11 02 88 85

**Gratuité de la pratique**

## Qu'est-ce-que le Shiatsu ?

Le **shiatsu** est une technique de relaxation d'origine japonaise qui utilise des pressions réalisées à l'aide des pouces principalement, parfois avec les autres doigts ou les paumes des mains sur l'ensemble du corps humain habillé, en référence aux connaissances de la médecine traditionnelle chinoise

Le travail du praticien consiste en un rééquilibrage énergétique le long de méridiens référés aux organes et aux viscères dans lesquels circule l'énergie vitale. Il est harmonisant

## Une approche alternative ...

Le shiatsu est une des huit approches alternatives désignées, dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen votée le 29 mai 1997, en tant que médecine non conventionnelle digne d'intérêt *Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est un art au service de la santé s'exerçant exclusivement dans les domaines de la prévention, du bien-être et du confort des personnes.*

## Mode Opératoire

*L'effet apaisant et énergisant du Shiatsu soulage de nombre des méfaits d'une vie active (stress, migraine, insomnie, nervosité, mal de dos...) Libérant les tensions, celui-ci favorise l'équilibre des liens entre le mental, le physique et l'émotionnel.*

En fonction du problème, le praticien fera appel aux techniques de pression, pétrissage, étirement ou vibration pour éliminer les blocages, stimuler les points faibles et activer les forces naturelles. Puisant dans la sagesse traditionnelle chinoise, le **shiatsu** envisage la santé de l'être humain dans sa globalité : physique, psychique et mentale. Il se base sur la théorie du Yin et du Yang, les 2 pôles de l'énergie, qui sont à la fois opposés et complémentaires. Ces 2 pôles, reliés aux Cinq Éléments, animent et préservent toute forme de vie dans l'Univers. Sur le plan psychique, le shiatsu fait naître un sentiment de calme et de bien-être favorisant la **concentration**