



Shiatsu martial

Le protocole adapté aux activités physiques intenses



Physique



- ✦ **Diminue les tensions musculaires et articulaires**
- ✦ **Améliore la récupération après l'effort**

Mental



- ✦ **Augmente la concentration**
- ✦ **Apporte de la sérénité**
- ✦ **Réduit l'intensité du stress**

+

Apporte les bienfaits du shiatsu traditionnel

Le shiatsu

En shiatsu, on parcourt les méridiens à l'aide d'acupressions, d'étirements et de secouements.

Le but recherché est d'assurer une libre circulation énergétique dans tout le corps : muscles, organes, système artériel, nerveux, digestifs...



L'intérêt du shiatsu martial

Protocole court de 30min, notre version martiale se concentre sur des étirements et des manoeuvres ayant pour principal objectif d'amener un retour au calme pour le corps du receveur.

Il n'empêche pas pour autant d'agir thérapeutiquement si le praticien en détecte le besoin.



Les effets bénéfiques du shiatsu traditionnel

Le shiatsu peut agir sur de nombreux troubles et sphères traumatiques. Si le besoin s'en fait ressentir, parlez-en à votre thérapeute.

Il est particulièrement efficace dans les domaines rhumatologiques, psychologiques, artériels, digestifs et gynécologiques.

Au service de votre bien-être

誠
指
庄
道

style

Sei Shiatsu Do

Adrien



Initié aux arts martiaux énergétiques par la pratique du Shorinji Kempo, je me suis rapidement interrogé sur les applications thérapeutiques de ce savoir, de manière à soulager les tensions survenant bien souvent à la suite d'une pratique sportive intensive.

Ayant également été chef d'entreprise, j'ai pu constater à quel point le monde moderne peut s'avérer extrêmement dur et stressant. Trouver des techniques capables de réguler les tensions extrêmes de la vie professionnelle m'ont paru être d'une grande importance.

J'ai ainsi intégré l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique du Sei Shiatsu Do qui m'initia aux pratiques du Qi Gong et du Shiatsu. Ces deux disciplines m'impressionnèrent immédiatement quand à la portée de leurs capacités en terme de relaxation, de soin et d'apaisement mental.

Apporter bien-être et liberté d'esprit, améliorer la récupération après l'effort, ainsi que proposer des traitements doux aux nombreux soucis de santé que la vie moderne nous impose bien trop souvent. Tel est aujourd'hui mon objectif de vie.

Sylvie



La vie m'a rapidement mise sur la voie du toucher psychocorporel. C'est à l'occasion d'un changement de région que j'ai engagé une démarche de reconversion pour me consacrer professionnellement aux métiers du bien-être et de la santé.

Ma démarche : Être à l'écoute des autres, du corps et des maux derrière les mots, pour proposer un toucher bienveillant, précis et respectueux. Je m'adapte à la sensibilité de la personne, à ses tensions pour proposer un espace de réparation, relier, unifier le corps et l'esprit.

Certifiée en relation d'aide par le toucher, formée à différentes techniques de massages (massage californien, relaxation coréenne, shiatsu et amma assis) , j'ai rapidement découvert l'efficacité du shiatsu. J'ai souhaité approfondir mes connaissances et enrichir mon parcours en rejoignant l'école de shiatsu thérapeutique du Sei Shiatsu Do.

Je pratique également le Qi Gong, gymnastique énergétique millénaire chinoise, basée sur le contrôle du souffle, permettant de fortifier la vitalité, le mental et de s'assurer ainsi santé et sérénité.

Contactez-nous

Que ce soit pour des séances ponctuelles ou régulières, n'hésitez pas à demander un devis.

Adrien Lorenzo

lorenzoshiatsu@gmail.com

06 72 91 68 14

Sylvie Purrey

sylvie.purrey@laposte.net

06 72 48 17 25

Vous avez des questions spécifiques, demandez-nous conseil.

Nos autres spécialités :

Shiatsu bien-être, Shiatsu thérapeutique, cours collectifs de Qi Gong

