



PACIFIQUE Bien-Être

FAUPALA Lolésio

PRATICIEN BIEN-ÊTRE, non-voyant

Tél : 06 37 62 27 87

Courriel : bienetrepacifique@gmail.com

Diplôme reconnu par le Ministère du Travail

SIRET : 812 891 406 00017

Assurance professionnelle

LE SHIATSU

Vient du Japon, et prend ses sources dans la médecine chinoise. Le terme japonais Shiatsu est la fusion de deux mots, *Shi*doigt, *Atsu*pression. Selon la médecine asiatique, notre énergie, ou le *ki*, se déplace le long des voies spécifiques (méridiens), qui sont reliées à nos organes physiques internes et à notre état émotif, psychologique, et spirituel. Les méridiens sont des lignes d'énergies situés dans le corps. Cette énergie est appelée Ki en Japonais.

L'intérêt du Shiatsu c'est de travailler dans le préventif, il agit aussi bien sur le physique que sur le mental. Les pressions se font avec les doigts plus particulièrement avec les pouces, mais aussi les poings, les paumes de mains, les coudes et même les genoux et les pieds. Traditionnellement, le Shiatsu s'exécute au sol sur un futon (type tatami), mais peut se donner sur table. Le Shiatsu a une action profonde sur l'ensemble des énergies du corps, qui va stimuler le système immunitaire, relaxer les muscles, et provoquer une relaxation globale par un effet positif sur le système nerveux. Il diminue le stress, les tensions, la fatigue, les douleurs physiques. Améliore les problèmes digestifs, de sommeil, et renforce le système immunitaire. Le Shiatsu apporte détente, vitalité, et entretient votre santé. Le Shiatsu s'adresse à toutes personnes quelque soit leur âge, désireuses de maintenir ou de développer un niveau de bien-être, physique, psychique, et émotionnelle, sous réserve toutefois de maladie ou de malformation qui doivent rester du domaine médical.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (François Marie Arouet, dit Voltaire)

