

## LE SHIATSU HEH – Harmonisation des énergies humaines.

Le Shiatsu est un art de santé japonais qui consiste en l'application de pressions sur les méridiens et points d'acupuncture.

Les problématiques accumulées sont évacuées à travers ce toucher thérapeutique et l'effet de relaxation en profondeur provoque un bien-être physique, mental et émotionnel. Sans aucun risque pour la personne, le shiatsu offre un moment de détente en profondeur, revitalise l'organisme tout entier et stimule la capacité naturelle d'auto guérison du corps.

L'harmonisation des énergies stimule la circulation du sang et des fluides vitaux drainant le système lymphatique, ce qui permet de libérer les toxines et soulager les tensions musculaires profondes.

Le Shiatsu est pratiqué sur la personne habillée comme une méditation en mouvement, en insistant sur la respiration et la posture.

Le travail énergétique est accompagné de conseils avisés dans le domaine de l'hygiène de vie (mode de vie, diététique, comportement face au stress,...) donnant au Shiatsu sa dimension d'art du "bien être".

**Le shiatsu HEH est basé principalement sur l'enseignement des plus grands maîtres (Namikoshi)** tout en tenant compte des découvertes de leurs successeurs et en intégrant de nombreuses autres méthodes pour plus d'efficacité et s'adapter au mieux au receveur (jusha).

Je pratique le shiatsu HEH (massage global, relaxant, tonifiant et unifiant) en séance complète d'1h30 comprenant : le massage de la tête, du dos et des membres.

Diverses techniques sont utilisées : travail des points de méridiens, étirements, kenbiki,....

Les véritables bienfaits du Shiatsu sont : **santé, vitalité et sérénité.**

**Bienvenue chez Interlude Zen.**

Philippart Sonia-Praticienne en shiatsu bien-être.