

SHIATSU ET DO IN

2 techniques complémentaires

Le Shiatsu, en séance individuelle

Pour être pris en charge, cocooné et accompagné pour retrouver une circulation du Ki optimisée.

Le Do In, en cours collectif

Pour être acteur de sa santé, remettre le corps en mouvement pour favoriser une plus grande circulation du Ki.

LE DO IN

Exercices faciles à réaliser

Toute condition physique

Tout public

Cours collectif
Durée : 1h

Possibilité de
cours individuel et
de programmes
personnalisés, suite
à une ou plusieurs
séances de Shiatsu.

JOURS ET HORAIRES

Pour consulter le planning :
pointequilibre.fr/florence-labory/

LES TECHNIQUES

Ancrage, respiration,
mobilisations
articulaires,
automassages de
points et étirements,

Toutes les parties du
corps sont travaillées
(du visage aux pieds),

Travail en position
debout, assise
ou allongée.

TARIFS

SHIATSU

Séance individuelle : 50 euros

Pour une même personne :

Forfait 3 séances (en 2 mois) : 135 euros

Forfait 6 séances (sans limite de temps) : 280 euros

Réglable en 1 fois (2 à 3 chèques possibles)

DO IN

1 cours : 10 euros

10 cours : 80 euros

Florence
Labory

SHIATSU ET DO IN
Certification FFST ET IOKAI

06 65 70 16 50
florencelabory@shiatsu-aveyron.fr
www.shiatsu-aveyron.fr

LIEU

Maison Thérapeutique Pluridisciplinaire
POINT ÉQUILIBRE
8 avenue de Laguiole
12500 Espalion

SHIATSU
ET DO IN

Florence
Labory

Corps et esprit

Pour retrouver un corps souple et fluide
et un esprit clair et serein

Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement, encre végétale. Ne pas jeter sur la voie publique.

LE SHIATSU

Le Shiatsu est une technique manuelle d'acupression venant, sous sa forme moderne, du Japon.

SHI signifie « pression », **ATSU** signifie « doigts ».

Il se pratique en séance individuelle, sur personne habillée, traditionnellement au sol sur futon.

Le Shiatsu vise à rétablir la libre circulation du Ki dans le corps.

Le Shiatsu agit en prévention.

Il est complémentaire des pratiques et techniques thérapeutiques existantes.

En 1997, le Parlement européen a reconnu le Shiatsu comme étant l'une des huit « médecines non conventionnelles » digne d'intérêt au même titre que l'ostéopathie ou la naturopathie.

Les pressions et techniques utilisées ainsi que les zones du corps touchées sont fonction des besoins de la personne le jour de la séance.



LES BIENFAITS

- Détente profonde
- Regain d'énergie
- Atténuation des douleurs articulaires et musculaires
- Amélioration de la digestion et du transit
- Amélioration du sommeil
- Sensation de légèreté
- Idées plus claires
- Sérénité retrouvée

À QUELLE FRÉQUENCE ?

En prévention : tous les mois ou avant chaque changement de saison

En accompagnement, pour atténuer les douleurs chroniques ou les passages émotionnels difficiles :
1 à 3 séances en 2 mois

Durée d'une séance : 1h

SHIATSU, MÉDECINE CHINOISE ET KI

Le Shiatsu se base sur la théorie de la médecine chinoise et le principe de Souffle de Vie ou de Puissance Vitale (« Chi » en chinois ou « Ki » en japonais, traduit de manière incomplète en français par « énergie »).

Le **Ki** est
ce qui anime la vie en l'Homme.

Le Ki circule dans des canaux appelés méridiens. Les **douze méridiens** principaux sont liés aux principaux organes du corps.

Si le Ki circule de manière harmonieuse dans le corps, alors les activités du corps et de l'esprit sont **fluides et harmonieuses** ; les mouvements et fonctionnements physiologiques sont optimaux.

Clarté d'esprit, prise de décision facile, sérénité, confiance et joie tranquille servent la **vie**.

Corps et esprit sont liés. Si l'un est perturbé, l'autre peut en pâtir. Et inversement. Les émotions sont les principaux perturbateurs de la circulation du Ki.