

Historique

Shiatsu en japonais **shi : doigt** et **atsu : pression** soit littéralement : **pression des doigts**

Technique japonaise basée sur les principes de l'énergétique chinoise, le shiatsu incite le corps à **rétablir** son propre **équilibre physiologique**.

Bien que reconnue officiellement au Japon en tant que **thérapie** depuis plus d'un siècle, cette pratique remonte à **plus de mille ans**.

C'est une technique où le praticien effectue des pressions relâchements au travers les vêtements. Ces pressions relâchements vont favoriser la **détente musculaire** et ainsi **améliorer la circulation sanguine**, lymphatique, et permettre au corps de mieux **lutter** contre les mauvais effets des **stress** physique et psychique **quotidiens**.

Le Shiatsu est une **technique corporelle** qui est essentiellement **préventive**. Pratiquée régulièrement ou aux moments difficiles de la vie (stress important, début de maladie, choc émotionnel ou physique, insomnie, maux chroniques tels les migraines ...), cette technique aide chacun à rester en **bonne santé**.

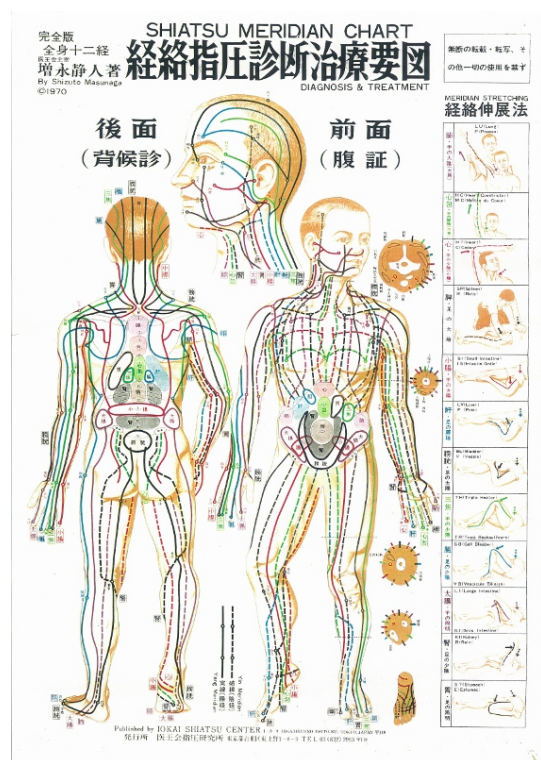


Planche des méridiens d'acuponcture