

SHIATSU

Shiatsu, Détente, Confiance



1. L'idée, c'est...

- .accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité.
- .renforcer ses ressources face à la maladie.
- .venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.
Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

2. Le Shiatsu, c'est...

- .une **discipline énergétique naturelle** basée sur le toucher qui renforce et améliore le bien-être et le confort des personnes.
- .un « **art du bien-être** » qui comporte des techniques rythmées de pressions et d'étirements permettant de détendre les tensions accumulées (le receveur reste habillé).
- .un **temps** qui peut aussi être **partagé** avec un proche.
- .une technique **enseignée et pratiquée dans le monde entier**, cité par l'OMS et dans le rapport COLLINS-LANNOY ratifié par le Parlement Européen de Bruxelles (29/5/1997)

... et ce n'est pas...

- .un massage, ni une idéologie !
- C'est un art énergétique qui s'inscrit dans le bien-être et la prévention.*

3. Le Shiatsu, ça peut m'apporter...

- .une reconnaissance du corps par le toucher.
- .une détente du corps et de l'esprit par un relâchement des tensions physiques.
- .une meilleure gestion des émotions et une confiance en soi revisitée par des temps d'échanges sur les ressentis.
- .une harmonie retrouvée entre équilibre physique, psychique et émotionnel par une approche globale de la personne, sans jugement et en confiance.

4. Si je m'inscris, je m'engage à...

- .venir a minima pour trois séances pour percevoir les signes d'évolution.
- .prévenir de mon absence le cas échéant.
- .participer à un entretien au début et à la fin de l'ensemble des ateliers dans le cadre du projet de recherche.

5. L'atelier vous intéresse ?

- .Où ?** .au CHU ou en ville (à déterminer)
- .Quand ?** .un atelier hebdomadaire de 2 heures
- .Qui ?** .avec Sylviane PERROTEAU

.Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

- .Anne RIVALLAND, coordinatrice
- .06 76 63 94 86
- .lafabriquedesante@gmail.com