



Date et Horaires :
Vendredi de 9h à 19h



Durée :
Jusqu'à 3 séances de 1 h
réparties sur 1 à 3 mois



Tarif : 55 € / séance



Nombre de places :
En individuel



Lieu et coordonnées :
108, Rue de la Basse Ile
44000 Rezé – Trememoult



Infos & réservation :
www.shems-nantes.com
cbonnel.shems@gmail.com
02 72 02 13 45

La pratique du Shiatsu Dans le cadre du burn out

Coralie Bonnel

Masseur-kinésithérapeute D.E.
Praticienne Shiatsu (I.F.S - Paris)
Certifiée formatrice L1 (LNG) – Qi Gong



Pour qui ?

Les personnes en état de fatigue ou d'épuisement suite à une période de transition importante ou d'activité intense, présentant ou non des troubles associés pouvant par exemple être digestifs, articulaires, concerner le rythme du sommeil ou s'exprimer par de l'anxiété.

Pour quoi ?

Retrouver le calme, retrouver la capacité à prendre du recul et restaurer son énergie de fond.
Dénouer des tensions physiques pouvant être liées au cumul de la fatigue.

Le Shiatsu : « Pression des doigts »



Le shiatsu, traduit par "pression des doigts" est une pratique de soins venant du Japon.
Lors des séances le praticien effectue avec les mains une succession précise de pressions et de relâchements. L'écoute des tissus qui en résulte, avec celle des mots ainsi que des maux guideront le soin pour aider la personne à retrouver son équilibre et son énergie.

Dans cette vision orientale où chaque être est lié à son environnement, nous sommes chaque jour influencés par la météo, qu'elle soit intérieure ou extérieure.

Le shiatsu fait parti des pratiques auxquelles vous pouvez faire appel pour vous aider à retrouver toute votre énergie.

Apprendre à se ressourcer