



A qui s'adresse le SHIATSU ?...

A toute personne, quel que soit son âge ou sa condition physique... en dehors des contre-indications (fracture/intervention chirurgicale, fièvre, infection, grossesse de moins de 3 mois,...),

Le **Shiatsu** pourra vous aider pour vos problèmes :

- articulaires, musculaires, de dos,...
- de sommeil,
- de stress,
- de migraine, de digestion,...

Il sera un complément à votre **préparation sportive** comme à celle de vos **examens** et plus globalement vous apportera **détente et maintien de la santé**.

Qui suis-je ?

À propos de mon cursus

Certifiée depuis septembre 2015 par la **Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)**, après 4 années de formation théorique et pratique à l'école de Shiatsu.Do d'Ars sur Moselle (57).



Mémoire de fin de formation réalisé sur la problématique des « troubles digestifs des sportifs d'endurance ».



TUINA : certifiée en juin 2020 par l'Institut Ming Men - Nancy (54)- Cursus de Médecine Traditionnelle Chinoise - Tuina (4 années de formation)

Me contacter – prendre Rendez-Vous :

Téléphone : 06.19.11.54.66

Adresse mail : sylvieshiatsu88@gmail.com

Résalib – page FB Sylvie DUCHENE

Où me trouver ?

76A Grande-Rue à SAINT-AMÉ (88)

A 6 km de Remiremont et 4 km de Vagney

Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique



Sylvie DUCHENE

Praticienne de **SHIATSU**

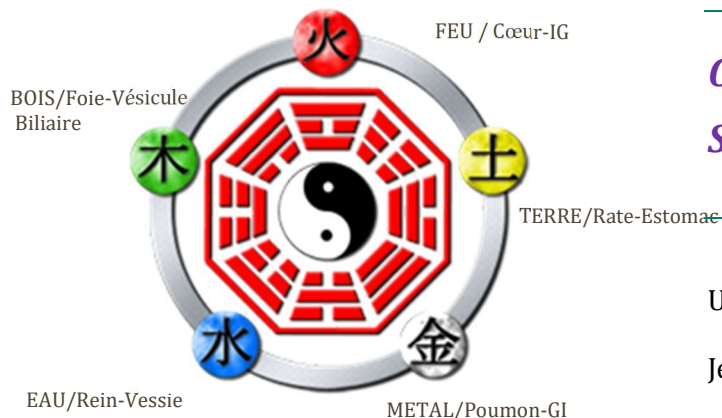
et de **TUINA**

76A Grande-Rue

88120 SAINT-AMÉ

06.19.11.54.66

sylvieshiatsu88@gmail.com



Le SHIATSU...

(terme japonais signifiant « pression des doigts »)

... n'est ni une médecine, ni un massage, ni une idéologie, mais est une **technique manuelle de rééquilibrage énergétique d'origine japonaise** s'inscrivant en tout premier lieu dans le domaine de la **prévention**, et qui repose sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le **Shiatsu** vise à favoriser une meilleure circulation de l'énergie -le « Ki » ou « Qi »- par le biais des méridiens d'acupuncture : il contribue au **maintien de l'équilibre énergétique**, garant d'une bonne santé et revitalisant ainsi l'organisme...

Il permet de **réduire le stress, soulager les tensions musculaires, stimuler les défenses naturelles**, il agit favorablement **sur le physique, le psychisme et l'émotionnel**, il apporte **une détente profonde**.

Il ne se substitue en aucun cas à un traitement médical.

Comment se déroule une séance de SHIATSU ?...

Une séance dure **environ 1h30 à 2h00**,

Je le pratique **sur un futon** posé au sol,

Pour plus de confort, vous porterez des **vêtements souples et légers**,

Après un questionnaire visant à vérifier que vous ne présentez aucune contre-indication, je travaillerai principalement :

- ☯ par **pressions des pouces, des doigts ou des paumes** sur les **zones et les points en relation avec les organes internes pour améliorer leurs fonctions** (respiration, digestion, circulation, élimination...),
- ☯ par **des étirements et mobilisations des membres** pour améliorer les systèmes articulaires, musculaires et tendineux.



指圧
[SHIATSU]



Les Tarifs ... au 1^{er} septembre 2025

- ☯ La séance de Shiatsu (1h30-2H00) = 70€
- ☯ Shiatsu enfant/ado jusqu'à 16 ans = 50 €
- ☯ La séance de Tuina (1h30) = 70 €
- ☯ Massage Taoïste de la Tête (45 mn) = 50€
- ☯ Réflexologie plantaire (45 mn) = 50 €
- ☯ Chèque cadeau = selon choix ci-dessus

Prenez soin de vous, pensez Shiatsu !... L'art du Bien-être – Santé ®

TUINA = massage thérapeutique chinois, sur table et avec une huile. C'est un travail, là aussi, sur les méridiens d'énergie, avec des techniques – tonifiantes et/ou apaisantes – adaptées au besoin de chacun (sommeil, fatigue, douleurs musculaires, articulaires, problèmes digestifs, constipation, ...)