

SHIATSU

Qu'est ce que le Shiatsu

Issu des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, Le Shiatsu («Pression des doigts») est une discipline énergétique manuelle d'acu-pression qui vise à restaurer la libre circulation de l'énergie dans le corps, pour le bien-être et le confort de la personne. Le Shiatsu est enseigné et reconnu au Japon en tant que médecine manuelle depuis 1955.

Que nous apporte le Shiatsu

Une séance de Shiatsu est un moment privilégié d'écoute de soi et de lâcher prise de nos facteurs de stress quotidien. Par un protocole qui vise à défatiguer, dé-stresser et rééquilibrer l'énergie interne, c'est le fonctionnement global du corps qui est renforcé, les défenses naturelles stimulées, favorisant la résistance corps/esprit pour des réponses plus sereines aux pressions et agressions extérieures.

Comment se déroule une séance

Une séance dure environ 1h, habillé dans des vêtements souples, sur un futon ou une table de massage. Le corps est traité de la tête aux pieds par acu-pression et par des étirements, selon un protocole bien précis de tonification et/ou de détente.

REIKI

Qu'est ce que le Reiki

Issu de la culture japonaise traditionnelle, le Reiki puise sa source dans la philosophie animiste Shinto. Le Reiki est une énergie canalisée, transmise par initiation et dont la méthode de soin élaborée par Maître Usui au début du XX^e vise à mettre en contact l'énergie universelle « Rei » avec notre propre force vitale « Ki », dans le but d'éveiller une dynamique de guérison.

Que nous apporte le Reiki

Une séance de Reiki nous permet de « lâcher » le mental et nos tensions physiques pour entrer en résonance avec un autre champ vibratoire. Accueillir l'énergie Reiki amène une profonde détente qui favorise la transmission de l'énergie de guérison à toutes les zones tendues et douloureuses et ainsi rétablir un équilibre, tant physique que émotionnel.

Comment se déroule une séance

Une séance dure environ 1h, habillé dans des vêtements souples, sur un futon ou une table de massage. Suivant un protocole bien précis l'énergie est transmise par les mains sur les différentes parties du corps, sans toutefois entrer en contact direct. Le Reiki peut également être transmis à distance.

GUA SHA

Qu'est ce que le Gua Sha

Issue de pratiques empiriques en Asie, la thérapie du Gua Sha (« Gratter la maladie ») consiste à frotter la peau avec une spatule pour libérer les toxines de l'organisme, cause de blocages et de douleurs. Appelée aussi « médecine du pauvre » elle permet un soulagement rapide de pathologies comme la migraine ou la fièvre, pour des populations qui n'ont pas accès aux soins et utilisent une capsule de bouteille ou une pièce de monnaie pour se «gratter» la zone congestionnée.

Que nous apporte le Gua Sha

Une séance de Gua Sha va libérer les toxines, dénouer les tensions musculaires et relancer la circulation sanguine pour rétablir une circulation harmonieuse de notre énergie interne. La friction chasse la fatigue et les miasmes qui « collent à la peau » et affaiblissent notre organisme et notre psychisme. Un état de bien-être et un sentiment de libération est souvent ressenti instantanément.

Comment se déroule une séance

Un séance dure entre 15 et 35 mn. La zone traitée est dénudée et induite d'huile puis frotter avec un Tsubois (outil thérapeutique en bois). Dès que la tension est libérée, la peau est teintée de petits point rouges (pétéchies), signe que la circulation sanguine est fluidifiée. Les traces vont du rose au rouge foncé, selon l'ancienneté et la profondeur de l'atteinte. Elles disparaissent généralement au bout de 2/3 jours.

Tarifs

SHIATSU/REIKI

- Lieu de pratique à Lavardin (41) **50€**
Tarif membre de l'association 40€ (uniquement à Lavardin)
- A domicile (sur un rayon de 50km de Lavardin) **55€**

- Paris: à domicile ou lieu de pratique KALARI7 (Paris 11ème) **60€**

Supplément de **25€** pour un Gua Sha

- ◆ *Selon les cas, les tarifs peuvent s'adapter à la situation de la personne.*
- ◆ *N'hésitez pas à faire connaître le Shiatsu auprès de votre mutuelle et à la solliciter pour une prise en charge dans le cadre des pratiques alternatives!*

Delphine Rateau pratique le Shiatsu depuis 2007. Certifiée par l'école de Shiatsu traditionnel « Gramme» à Paris, elle a suivi depuis diverses autres formations en thérapies corporelles. Elle a été formée, entre autres, par le docteur N'Guyen Truong au Gua Sha et à suivi la formation Reiki de Maître Tomomi Yasue de l'école de Gendai Reiki du Japon. Forte de ses divers enseignements et formations, elle propose aujourd'hui son propre protocole de soin, qui peut aussi inclure le massage crânien et la réflexologie plantaire.*

*Thérapies à vocations non médicales.
Thérapies à vocation non religieuses et non sectaires.*

** « Le Tao du Rajeunissement » aux éditions L'originel*