

Quels sont les bienfaits ?

LE SHIATSU :

- **Entretient** la santé et stimule les défenses naturelles de l'organisme,
- **Nourrit** le corps en favorisant la libre circulation de l'énergie,
- **Apaise** les émotions et **éclaircit** le mental,
- **Apporte** des effets positifs sur les déséquilibres liés au stress et au surmenage,
- **Efface** la fatigue, **restaure** le sommeil,
- **Soulage** les douleurs en libérant le corps de ses tensions,
- **Soutient** lors de périodes charnières : séparation, chômage, déménagement...
- **Agit** tout au long de la grossesse et après la naissance chez la femme, dans les mains de thérapeutes confirmés.

Pour qui ?

Le shiatsu peut être bénéfique à tout âge, quelque soit l'état de santé (sauf en cas de fièvre, fracture...)

Le shiatsu peut accompagner un traitement allopathique mais il ne doit jamais se substituer au médecin et à sa prescription.

ANN JACOBY

12, rue Butée 60650 SAVIGNIES
06.82.90.73.64

ann.jacoby.beretti@gmail.com

Praticienne de Shiatsu Traditionnel et de Shiatsu Souffle & Son.

Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et de l'Ecole du Shiatsu Thérapeutique.

Formation en souffle-voix avec Michèle Le Goff et Isabelle Fessier.

S
H
I
A
T
S
U

Shiatsu Traditionnel

Le **Shiatsu** est une technique énergétique manuelle, fondée à l'instar de l'acupuncture sur les principes découverts et développés par l'antique médecine chinoise.

Le **Shiatsu** se pratique au sol sur un futon, au travers de vêtements confortables, et consiste à stimuler par des pressions rythmées, les points des trajets énergétiques (méridiens) de l'ensemble du corps décrits par la Médecine Traditionnelle Chinoise, et à réguler l'énergie vitale. Une séance dure environ une heure.

Les pressions sont exercées principalement par les pouces du praticien. En japonais, **Shiatsu** signifie "pression des doigts", de *shi* (doigts) et *atsu* (pression).

Le Shiatsu a été élaboré, dans sa forme globale et rythmée, par les japonais et reconnu en 1955 par le Ministère nippon de la Santé comme une médecine à part entière. Il est apparu en France dans les années 60.

Issu du **Shiatsu** traditionnel, le **Sei Shiatsu Do** a été créé et développé par Bernard BOUHERET au sein de son Ecole de Shiatsu Thérapeutique. Enraciné dans la tradition martiale japonaise, le **Sei Shiatsu Do** s'inscrit dans la filiation de l'enseignement de Maître OKUYAMA au sein de son Ecole martiale et médicale HAKKO RYU (Ecole de la Huitième Lumière).

Ce shiatsu est puissant, pénétrant, énergique: le praticien cherche constamment force, équilibre, bienveillance et compassion en lui-même pour transmettre la pression juste.

Ann JACOBY a suivi la formation de M. BOUHERET pendant 4 ans et elle a commencé à pratiquer en 2001.

Shiatsu Souffle & Son

Un travail en séance individuelle incorporant **Shiatsu** et exercices vocaux et respiratoires pour aider à harmoniser le corps et la voix, libérer des tensions et laisser le souffle nourrir la voix.

Chant & Shiatsu

En collaboration avec des intervenants en souffle-voix et chant.

Des stages de groupe ou des séances individuelles pour travailler le chant (classique et autre) avec le support supplémentaire du shiatsu pour harmoniser le corps, la voix et le souffle.

Associé au chant, le **Shiatsu** vise à débloquer des tensions qui peuvent empêcher la sortie libre du son, et le son à son tour mène le corps et l'esprit vers une harmonie vibratoire plus riche et profonde .