

指
压
道

Shiatsu
un art du toucher



Le shiatsu est une méthode de soins globale née des philosophies et enseignements thérapeutiques d'extrême orient. Le shiatsu permet d'équilibrer et d'harmoniser votre capital énergétique au niveau des méridiens. **Il permet de relâcher les tensions** et de favoriser ainsi une meilleure circulation sur le plan physique et sur celui, plus subtil, de ce que les Japonais appellent ki ou énergie vitale.

*C'est une méthode qui favorise l'équilibre et soutient la propension naturelle de l'homme à pouvoir tendre à un mieux-être par ses propres moyens. **Il s'adresse à tous, indépendamment de l'âge, de la condition physique et apporte des bénéfices immédiatement perceptibles.***

shi signifie doigts et atsu pression

Comment pratique-t-on le shiatsu ?

*Une séance de shiatsu se déroule généralement sur un matelas confortable posé au sol, mais si cette position allongée est pénible pour certains, elle peut se dérouler avec la personne en position assise ou simplement sur un lit. **Dans le cadre d'un EMS, travailler sur le lit a l'avantage de rester dans l'environnement familial du résident. Les traitements, sur le corps habillé, se pratiquent par des pressions avec les pouces, le plat de la main, les coudes et les genoux et leur durée varie d'une demi-heure à une heure.***



Domaines d'utilisation :

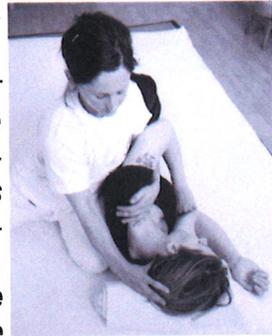
Le shiatsu fait du bien et est utilisé dans les cas de :

Symptômes liés au stress, comme la nervosité, les perturbations du sommeil et de la digestion, les migraines et maux de tête, maux d'épaules, de dos, et tensions de la nuque. Il est aussi valable pour les troubles liés à la ménopause, le manque d'énergie, et les états d'épuisement chroniques ou non, pour les douleurs rhumatismales, pour les diminutions d'amplitudes des mouvements liées à des opérations, pour les souffrances psychosomatiques et chroniques et dans de nombreux autres cas, souvent de nature diffuse.

En cas de maladie particulière les explications d'un médecin sont nécessaires.

Le shiatsu est recommandé pour conserver un état permanent de bonne santé, ainsi que l'accompagnement des grossesses ou encore pour accompagner ou soutenir d'autres thérapies comme par exemple les psychothérapies.

Le but du shiatsu est de maintenir l'être dans un bon état de santé global et de favoriser les capacités d'autorégulation du corps.



La Fondation Pré Pariset a décidé de proposer des soins de Shiatsu aux Résidents afin de leur offrir des moments de relaxation profonde utiles au maintien de la santé, permettant entre autre, de dissiper les tensions et l'anxiété.

Les traitements de Shiatsu sont dispensés par **Maelia Carera**, thérapeute de Shiatsu diplômée depuis 2004, compte avec une expérience significative dans les établissements médicaux sociaux et pour infirmes moteur cérébral. Elle est membre active de l'Association Suisse de Shiatsu.

Autres formations complémentaires :

- Formation psychologique complémentaire et approfondissement de l'accompagnement professionnel.
- Shen Shiatsu Master Training: Une synthèse entre shiatsu et ostéopathie par une intégration des systèmes musculo-squelettique, crânio-sacré, faciaux, des sphères de pression, viscéral, cardio-vasculaire et énergétique.
- Instructrice Certifiée du Universal Healing Tao System pour les pratiques de Qi gong, Chemise de fer et Tao Yin
- Praticienne de Chi Nei Tsang : massage des 5 organes vitaux

Mme Carera est présente un après-midi par semaine sur chaque site, soit :

Les mercredis à Pré Pariset .
Les vendredis à Pré de la Tour.

Une séance s'adapte à chaque cas, même si en général un traitement de Shiatsu dure 55 à 60 minutes. S'adressant à une personne âgée, la séance durera de 25 à 30 minutes.

Pour tout renseignement complémentaire ou prise de rendez-vous, merci de vous adresser à l'équipe soignante de l'étage où vous résidez.

Maelia Carera
Thérapeute de Shiatsu, membre ASS, ASCA
Tél. : 021 907 24 77 / 076 565 22 73
Chemin du Châtelard 1
1613 Maraçon
www.maelia.ch

Traitements de Shiatsu sur rendez-vous au cabinet, à domicile et en EMS

Cours de qi gong, dô In, auto-massage, étirement des méridiens, méditation