

GRAND THIONVILLE

Atelier de Shiatsu du 17 février 2018

YUTZ

L'approche du bien-être avec le Shiatsu



Le shiatsu consiste à procéder à plusieurs pressions avec les doigts le long des points d'énergie pour rééquilibrer l'harmonie corporelle. Photo RL

L'école Energie Shiatsu a été créée en septembre 2006. L'objectif de cette association est l'étude et la pratique du Shiatsu, de créer une école pour assurer la formation d'élèves dans le cadre strict de l'enseignement conformément au cursus de l'instance fédérale.

L'association a organisé le second de ses trois ateliers à la MJC la Pépinière. Le Shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des étirements et des pressions appliquées sur l'ensemble du corps. Méthode de relaxation et de bien-être, il s'inscrit dans la prévention de la santé.

Ce sont 14 personnes qui se sont retrouvées pour participer aux deux ateliers proposés lors de cette journée.

Le matin s'est articulé autour de cas concrets proposés par les participants. Il a permis de mettre en lumière les différents mécanismes qui permettent de comprendre comment le mal-être influe sur notre santé. L'étude des méridiens et leurs liens avec les différentes émotions a démontré leur importance pour harmoniser l'être et le corps et retrouver bien-être et lâcher prise.

Durant l'après-midi, il a été proposé d'étudier des méridiens en relation avec le renforcement des défenses immunitaires et les troubles saisonniers.

L'approche théorique du shiatsu a permis de comprendre l'approche de cet art du bien-être et de la relation des saisons avec la médecine orientale.

Les personnes présentes ont abordé la pratique des méridiens étudiés, leur permettant ainsi de ressentir leur état énergétique. Ces outils sont un indéniable plus dans notre société où le stress ne laisse pas beaucoup de place à l'équilibre. Nous consacrons en effet de moins en moins de temps à cette recherche du bien-être.

En fin de la journée chacun a pu prendre la mesure du travail énergétique effectué et apprécier le bien-être ressenti.

Les émotions qui ont été perçues lors de ces exercices ont été appréciées et ont aiguisé la curiosité des participants qui se sont promis de se retrouver pour prolonger cette découverte.

Les renseignements pourront se faire auprès du secrétariat de la MJC au 03 82 56 20 73, ou auprès de Luc Hoff au 06 32 83 47 41 ou de Sylvie Maurice au 06 81 41 90 98.

Vous pouvez également découvrir l'école de shiatsu sur le site www.energieshiatsu.fr

RL samedi 24 février 2018