

# Shiatsu

Le Shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline manuelle de régulation des énergies et de détente. Pratiquée depuis des millénaires en Extrême Orient, le Shiatsu consiste en des étirements et des pressions sur l'ensemble du corps, le plus souvent avec les doigts, plus particulièrement les pouces et les paumes.

En résumé, il s'agit d'une technique de massage qui se pratique sur l'ensemble du corps, sans déshabillage.

## Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Relaxation

## Comment ?

- Allongé, sans déshabillage
- En individuel
- Durée : 30 min.

