

SABÊ : Shiatsu, Art du Bien Être

Cette association, propose des Ateliers d'Initiation au Shiatsu et de Do In (auto -shiatsu)

Qu'est ce que le Shiatsu?

Le Shiatsu est une discipline énergétique d'origine japonaise. C'est une méthode de relaxation, de bien être s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

Le Shiatsu se pratique sur une personne habillée, allongée au sol ou assise, avec un donneur, un receveur.

Le Shiatsu est bénéfique à tout âge sous réserve de maladies ou de malformations graves.

Qu'est ce que le Do In?

Do In ou "Voie de l'Energie"(auto-shiatsu)

Les exercices de Do-in visent à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et l'énergie en lien avec le rythme saisonnier. Il s'inscrit dans le domaine de la prévention et du bien-être-santé et est un excellent complément au Shiatsu.

Le Do-In est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière. Il aide à entretenir, son bien-être, sa santé et sa vitalité.

Une fois initié, le Do-In est une méthode que l'on peut pratiquer seul en toutes circonstances.

sabe@shiatsu-energie-vendee.fr

06.76.51.02.33