



Ref. 54713 - Santé
Dimensions : 16 x 21,5
Nb pages : 512 - **Quadri**
Ean : 9782733913314 - **29 €**

POINTS FORTS :

- le récapitulatif des fonctions thérapeutiques de chaque point des méridiens d'énergie et des planches anatomiques pour les visualiser
- des photos illustrant chaque manœuvre
- différents types de shiatsu abordés

PLUS DE 500 PAGES :

LE LIVRE LE PLUS COMPLET SUR LE SHIATSU

CONTACT PRESSE :

Florence Vaillant

f.vaillant@piktos.fr - 05 61 000 986

LE SHIATSU

ENTRE MÉDECINE ORIENTALE ET ART DU TOUCHER
THÉORIES FONDAMENTALES, MÉRIDIEUS
ET PROTOCOLES

HÉLÈNE CAMPAN

Le shiatsu est une technique japonaise visant à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit en favorisant la circulation des énergies par des digipressions. Dans cet **ouvrage de référence**, vous apprendrez non seulement les applications pratiques de cet art thérapeutique mais également ses origines et sa philosophie, et notamment les notions fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise telles que la circulation du Ki dans les méridiens d'énergie (avec de nombreuses planches anatomiques pour les illustrer), le Ying et le Yang, les 3 foyers, etc. Vous y trouverez aussi l'explication et l'interprétation des quatre méthodes de diagnostic oriental.

L'auteur vous fera également découvrir les techniques du Amma assis (l'ancêtre du shiatsu), du massage des mains Tenno Anma, du massage des pieds Soku Shindo, mais aussi du Zen shiatsu, du Makka Ho et des automassages qui vous permettront de vous préserver au quotidien. **Plus de 900 photos appuient les descriptions étape par étape des gestes du praticien** : au total, plus de **140 manœuvres sont décortiquées et décrites de façon claire et détaillée.**

Ce guide s'adresse aussi bien aux professionnels du bien-être et de la santé qu'aux profanes en quête de détente et de vitalité, à la recherche de techniques naturelles permettant de lutter contre le stress, les tensions musculaires et les petits maux du quotidien et de renforcer le système immunitaire. En partant du postulat que toutes les réponses aux pathologies sont présentes en chacun de nous, l'auteur propose des pistes de réflexion et de nombreux éléments permettant de lire et de comprendre les causes physiques ou psychiques des vides et des excès énergétiques. Jamais un ouvrage sur le shiatsu n'aura apporté autant d'informations et d'explications à la fois théoriques et pratiques !

UNE MINE D'INFORMATIONS À LA FOIS THÉORIQUES ET PRATIQUES



Hélène Campan est masseuse et formatrice. Adepte des massages du monde, elle a consacré plusieurs années à l'apprentissage des techniques asiatiques et en particulier des techniques japonaises, d'abord dans des écoles parisiennes puis à Tokyo. Elle a créé en 2013 le concept d'enseignement pédagogique en ligne Expert Massage Academy. Son premier livre, Ma leçon de massage, est paru aux éditions Eyrolles en 2014.