



Une Lilloise sort la « bible » du shiatsu

Hélène Campan, auteure lilloise, a sorti en mai dernier « Shiatsu », un guide pour que tout le monde puisse pratiquer cette technique japonaise.



Sorti en mai dernier, le livre de l'auteure lilloise Hélène Campan se veut être une « bible » du shiatsu, en tous cas un ouvrage de référence sur cette technique japonaise de détente, qui consiste à exercer des étirements et des pressions sur le corps. Un livre où l'on retrouve aussi bien le côté théorique que pratique, et qui s'adresse à « *tout le monde* ». Le premier tome d'une série qu'Hélène Campan souhaite continuer, afin d'approfondir et d'ajouter des techniques complémentaires, « *plus adaptées par exemple aux femmes enceintes ou aux personnes âgées* ».

C'est le voyage qui lui a inspiré ce livre, explique cette passionnée : « *Depuis que je suis allée au Japon, j'en suis devenue fan et j'ai eu envie de transmettre leurs techniques de bien-être.* » Hélène Campan affirme, le sourire dans la voix, que ce n'est pas son seul projet : « *J'ai quinze autres idées de livres à écrire.* » Prochaines sorties en dates : un [livre](#) sur les auto-massages et un autre sur les massages californiens, à paraître en janvier et février 2016.

Le Shiatsu, aux éditions Grancher. Prix : 29€