



## Tout le shiatsu en un livre

LILLE Sorti en mai, le livre de l'auteure lilloise Hélène Campan se veut être une « bible » du shiatsu, en tout 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. « 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 ». Inès Nau « Le Shiatsu », aux éditions Grancher 29#