



Bon pour
1 séance de
Shiatsu du bien-être.
Durée : 1h

(valable 4 mois)



Bienvenu-e à « Un chemin pour soi ».

Je vous invite à partager une portion de ce chemin qui mène vers un **mieux-être** physique ou psychologique. Que vous puissiez (re)trouver cette part de **joie** qui anime les sourires.

Via le **shiatsu du bien-être**, je vous invite à **prendre un temps pour vous**, en profitant d'un massage traditionnel japonais **doux** et **rééquilibrant** qui vous apportera **détente** et une **énergie stimulante**.

Je m'appelle Anthony Bromey. Je suis attiré par la santé naturelle et le bien-être **depuis 30 ans**. Beaucoup de lectures, de pratiques, d'expériences diverses, de rencontres et un jour, j'ai ouvert les portes d'écoles de santé naturelle: **shiatsu HEH** (Patricia Fantini), **phytothérapie**, **aromathérapie** et **fleurs de Bach** (École des Plantes), **magnétisme humaniste** (Sébastien Berger), **numérologie** (Magali Volpes Bahuaud).

Anthony Bromey
0486/98 98 92
info@uncheminpoursi.be
www.uncheminpoursi.be



Qu'est-ce que le shiatsu du bien-être?

Il s'agit d'un massage traditionnel **japonais** basé sur la médecine traditionnelle chinoise, qui utilise le toucher pour **ramener l'équilibre dans le corps** et ainsi **favoriser la santé**. Il a pour but de rétablir la circulation de l'énergie vitale, le Qi et son équilibre. Ce massage se pratique sur une personne habillée, principalement en exerçant des pressions douces avec les pouces le long de **méridiens** et sur des points réflexes. Il **détend** dans un premier temps, puis apporte **une énergie stimulante**. Rééquilibrant, il redonne un peu d'énergie lorsque l'on est fatigué, apaise en cas de nervosité, d'anxiété, soulage les tensions et maux de dos. Le shiatsu envisage **la santé de l'être humain dans sa globalité**.



La séance.

Vous restez **habillé-e**. Traditionnellement il se pratique au sol, ici, vous serez confortablement **installé-e sur une table de massage**.

Je poserai d'abord ma main sur votre ventre pour une prise de contact, puis avec mes pouces j'exercerai des pressions douces sur différents points et le long de méridiens afin de rééquilibrer la circulation de l'énergie vitale, de détendre les blocages. La pression est stimulante pour les points, assez ferme pour agir et assez douce pour détendre.

Au programme: **tête, bras, mains, jambes, pieds, nuque et dos**. Le massage se termine par le kenbiki : **un massage du dos avec les mains** pour une plus grande **relaxation**.

Lieu.

Vous serez **accueilli-e** selon votre convenance :

- à **Erezée** (6997), 2, rue de Namblery.
- à **Bomal** (6941), 14, rue de Barvaux.



Contre-indications

- Début de maladie infectieuse, fièvre.
- Après un repas copieux.
- Femme enceinte: pas durant les 3 premiers mois.
- Menstruations => prévenir.
- Forte fatigue.
- Palpitations.
- Transpiration excessive.