

Ateliers auto-shiatsu

Exemples

EPAULES

A travers les méridiens Intestin grêle et cœur nous allons faire circuler le sang, les aliments et améliorer le sommeil

DOS

A travers les méridiens vessie et reins, on s'occupe de nos lombalgies, douleurs dos et notre énergie vitale

RESPIRATION

A travers les méridiens poumon et gros intestin nous allons alléger les problèmes intestinaux et respirer pour améliorer nos poumons

BRAS

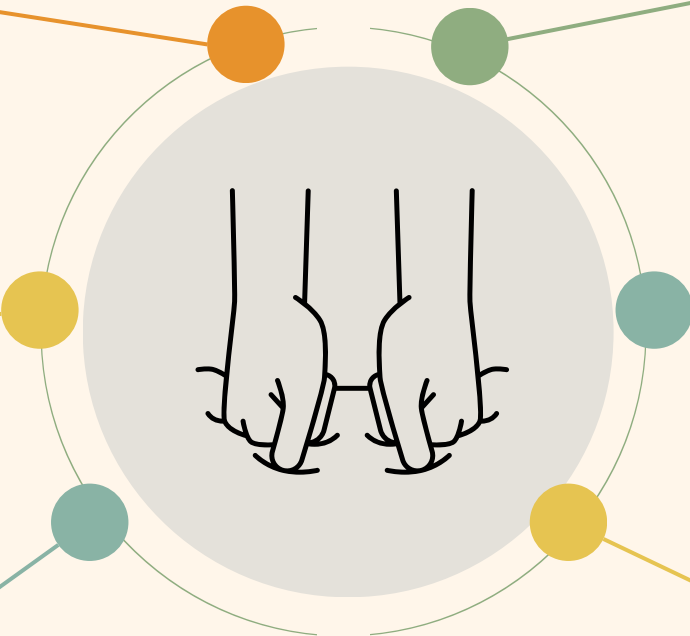
A travers les méridiens triple réchauffeur et protecteur du cœur on va s'occuper des nos tendinites, cou, épaules, et système immunitaire

VENTRE

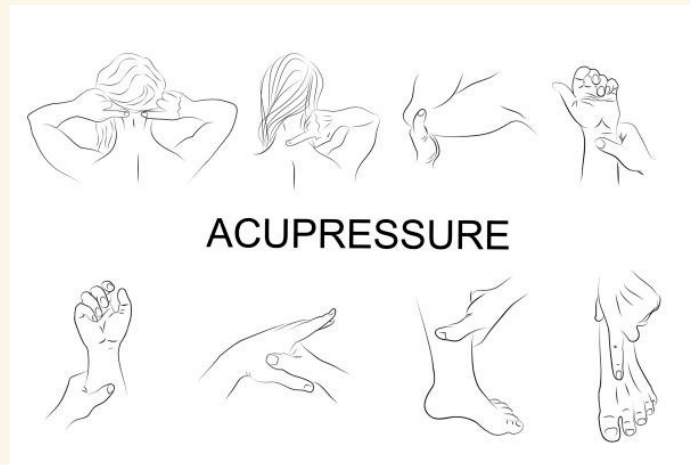
A travers les méridiens rate et estomac nous allons aider à la transformation de notre nourriture, notre appétit et notre transit

MAUX DE TETE

A travers les méridiens foie et vésicule biliaire, on va s'occuper de nos maux de tête, muscles et articulations



Echauffements
Accupression sur soi-même
Etirements



ACUPRESSION

Re-découvrir nos capacités à nous occuper de nous-même

Maîtriser nos maux