

ZEN SHIATSU

Dans le magnifique cadre du Mas La Vitalis, Magali vous propose d'allier tourisme et détente par la découverte du **ZEN SHIATSU**, discipline pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des pressions appliquées sur l'ensemble du corps à l'aide des doigts. C'est un art de santé qui constitue une synthèse originale des approches énergétiques traditionnelles de l'Orient.

Le **ZEN SHIATSU** est une méthode de relaxation et de bien-être qui s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, désireuse de maintenir ou de développer un niveau de bien être physique, psychique et émotionnel.

Le **ZEN SHIATSU** aide à

- Réduire le stress et les tensions
- Stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme
- Equilibrer le système énergétique dans sa globalité
- Apporter une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer son bien-être

Magali a été formée à l'**école internationale SYM** Shiatsu Yoga Méditerranéo de Montpellier créée par Gerry RIXEN et Edmund ROBINSON en 1997. Son enseignement est basé sur les mêmes standards que ceux détenus par la Shiatsu Society (le plus ancien organisme national d'Europe)

Une séance dure environ une heure. La personne reste habillée, allongée sur un futon, sorte de matelas, posé sur le sol. Une tenue souple, de préférence en fibre naturelle, facilite le travail. La séance peut être réalisée en position assise pour les personnes que la position couchée inconfortable ou qui ne peuvent pas s'allonger.

Tarif

(Réservation sur place ou par téléphone au 04 32 61 08 86/06 30 39 92 32)

1 séance 50 euro