

Émilie Renoncé



Santé et Bien-être au naturel

Spécialiste en Shiatsu dans l'accompagnement à la santé, par une prise en charge globale et par une écoute bienveillante de votre corps, je vous aide à rééquilibrer votre organisme, retrouver un état de bien-être et une paix intérieure.

Le Shiatsu est une approche manuelle basée sur les fondements de la médecine chinoise utilisant les doigts, les mains, les bras ou les pieds pour effectuer des pressions sur les méridiens d'acupuncture afin de lever les blocages et les tensions qui créent des déséquilibres énergétiques. Il permet de renforcer les défenses immunitaires et d'harmoniser le corps et l'esprit mais aussi de venir à bout du stress, des problèmes musculaires, digestifs, hormonaux, des troubles du sommeil, de la fatigue, ou de la difficulté à gérer ses émotions en visant à mobiliser les processus d'autoguérison du corps.

Séance en entreprise sur chaise, durée 30 min



SHIATSU



DO-IN

Le Do-In est une approche complémentaire au Shiatsu qui se pratique lors de cours collectifs. Lors des séances de Do-In vous travaillerez votre respiration en conscience et apprendrez à travers des gestes simples, diverses techniques de stimulations des méridiens d'acupuncture (pressions, massage, percussions, étirements) afin de favoriser la détente musculaire le retour au bien-être. Le Do-In permet aussi de développer du lien, une relation de confiance et d'estime de soi, c'est une boîte à outils qui évoluera au rythme des saisons.

Durée de la séance : 1 heure

Plus qu'une simple parenthèse de détente ou un outil d'accès à la relaxation, il est un acte global de bien-être qui réconcilie l'âme, le corps et l'esprit.

Il s'agit d'une alternative douce et naturelle qui consiste à réveiller, repulper et regorger le visage en partant du naturel de celui-ci. C'est un massage facial qui est pratiqué avec une grande rigueur et durant lequel chaque centimètre carré du haut du buste, du cou, du visage, des maxillaires jusqu'au front, est sollicité selon des gestuelles très précises. Ces manœuvres décontractantes permettront de dénouer les tensions accumulées par le stress et la fatigue ce qui induira une circulation énergétique équilibrée et un effet liftant sur le visage dans un lâcher-prise absolu.

Durée de la séance : 30 min



KOBIDO®

Contact : **06.28.33.75.49**



La réflexologie plantaire ou « Shiatsu des pieds » est un soin complémentaire au Shiatsu qui vise à rétablir l'équilibre de l'organisme. C'est aux extrémités que nos méridiens changent de polarité et qu'ils sont en équilibre Yin/yang. C'est donc là que nous auront le plus de chance d'intervenir sur nos organes internes

Les pieds sont considérés comme les miroirs du corps de telle sorte qu'une pression exercée sur un point spécifique (zone réflexe) correspondra à une zone spécifique du corps. Une cartographie des zones du pied peut donc être dressée sur laquelle on retrouvera tous les organes internes ainsi que les zones correspondant à la structure (tête, colonne vertébrales, etc...).

Le shiatsu des pieds utilise le principe de pressions sur le pied avec le bout du pouce et les extrémités des phalanges, l'autre main servant de soutien. Chaque pied est travaillé dans son intégralité avec pour finir un lissage du mollet jusqu'en arrière du genou avec un massage des creux poplités.

Le Shiatsu des pieds s'adresse à tous mais il n'est pas compatible avec certaines affections. Il ne pourra être dispensé à une personne souffrant de fièvre, thrombose ou phlébite, ou venant de subir une opération d'une articulation.