

**Christine Choquet-Desbois**

**Praticienne en Shiatsu à Bordeaux –**

**Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel depuis 2011 –**

**Shiatsu – Réflexologie – Auto-Shiatsu – Amma assis – Kobido – Massage -**



### **Mes certifications**

o Certifiée en Amma-assis, Institut Touchine, Tony Neuman, 2005,

o Certifiée en Shiatsu sur table, Andrew Staib, 2006,

o Certifiée en Réflexologie plantaire, Action Réflexo, 2010,

o Attestation de formation en Anatomie et Physiologie (niveau 1 et 2) Dominique Chevalier, Kinésithérapeute et enseignant FFST, 2010,

o Membre, et Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, Formation sur 3 années auprès de Dominique Chevalier, Kinésithérapeute et Enseignant FFST, 2011

Nombreux stages réguliers en Shiatsu, et thérapies énergétiques.

Contact : 06 61 52 00 37 – [contact@shiatsubordeaux.com](mailto:contact@shiatsubordeaux.com) - [www.shiatsubordeaux.com](http://www.shiatsubordeaux.com)

15, avenue de la belle étoile – 33270 Bouliac

## L'auto-Shiatsu japonais (Do in)

Cet auto-massage japonais est une solution simple, saine et gratuite pour garder la forme et soigner soi-même les déséquilibres du corps. Tout un art de vivre pour un bien-être quotidien et une meilleure connaissance de soi.

Il soulage certaines tensions et permet de se relaxer, d'éliminer le stress, les toxines et de faciliter la circulation de l'énergie. On presse, on frotte, on appuie sur le corps. On se sert essentiellement du pouce en utilisant la partie charnue, qui avec le temps acquiert une grande sensibilité.



## La pratique

L'Auto-Shiatsu fonctionne sur le même principe que le Shiatsu : à chaque méridien correspond un organe.

Si un méridien est « engorgé » telles une pierre ou une branche qui obstruent un cours d'eau - l'organe correspondant est affaibli et n'assure plus correctement sa fonction vitale.



### La séance d'Auto-Shiatsu Bordeaux

Je vous propose d'apprendre à pratiquer l'auto-shiatsu avec ces gestes simples sur des endroits précis de votre corps, pour rétablir et préserver une circulation harmonieuse pour être plus détendu, plus en forme, et un peu plus autonome au niveau de votre santé.