



PEAUZDETENTE

Atelier

Découverte  
de



l'auto  
Shiatsu

**Le jeudi 7 avril 2016 à 19h00**

**Avec Michael GITLIN**

*Atelier ouvert à tous, aucune connaissance préalable*

Venez découvrir l'auto-Shiatsu basé sur l'art japonais traditionnel du Shiatsu. Les exercices simples développés par le maître japonais Shizuto Masunaga vous permettront d'améliorer la connaissance de vous-même grâce à une série d'étirements des méridiens. Masunaga pensait que la pratique régulière de ces exercices participait au maintien d'une vie saine.

Chacun de ces exercices est associé à l'un des 5 éléments naturels ainsi qu'aux organes correspondants. Ces étirements permettent d'augmenter l'énergie Ki.

Un méridien est une entrée dans le circuit de l'énergie du corps humain. L'énergie Ki circule dans ce circuit, atteignant toutes les parties du corps. On peut établir une carte des méridiens dans le corps ; ils circulent à l'intérieur du corps et non pas en surface. Les méridiens vont par paires (yin et yan) et chaque méridien a beaucoup de points de shiatsu sur son chemin.

**Tarif : 10 € la séance découverte (durée 1h00)**

**Réservation** au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre, par internet,  
ou directement auprès de Michael à [78shiatsu@gmail.com](mailto:78shiatsu@gmail.com)

**Espace Peauzdetente, 6 bis rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye**





# PEAUZDETENTE

# Atelier

La session d'une heure mettra l'accent sur ce que vous ressentez pendant l'exercice et non sur la recherche de la perfection ; c'est à dire ce que vous ressentez et comment vous le ressentez. Ce sont des clés pour créer l'harmonie dans votre corps et une sensation de bonne santé. Relâcher la tension le long de ces méridiens apporte une profonde relaxation.

## Michael Gitlin

Michael Gitlin est né à New York. Il a étudié les pratiques de massages orientaux et occidentaux à la Swedish Institute avant de se spécialiser en Shiatsu à l'institut Ohashi. Il pratique le Shiatsu depuis 20 ans et a pratiqué les Arts martiaux pendant 30 ans. Titulaire d'un Master Degree de la New York University.

## Qu'est-ce que le shiatsu ?

Le Shiatsu est une forme de massage japonais, il signifie « Pression des doigts ». Shi veut dire « doigts », Atsu « pression ».

Le Shiatsu suit les mêmes principes que l'acupuncture : des points de pression à certains endroits sans utiliser les aiguilles. Comme l'acupuncture, le shiatsu est basé sur le système sacré de la médecine chinoise traditionnelle dans laquelle on considère que la maladie est le résultat d'un déséquilibre du flux naturel d'énergie Ki à travers le corps.

Celui qui pratique le shiatsu de façon intuitive utilise les pouces, le bout des doigts, la paume des mains, le bord des mains, les coudes et les avant-bras pour faire passer de l'énergie dans le circuit.

Une explication scientifique dit que le Shiatsu calme et réactive le système nerveux sympathique, ce qui améliore la circulation, soulage les muscles douloureux et atténue le stress.