

[Voir la version en ligne](#)

**Valérie Andrieux**  
Spécialiste en Shiatsu

**LE SHIATSU  
AU SERVICE  
DE LA SANTE**

<https://equilibreshiatsu.fr/>

86 240 SMARVES  
06 81 04 58 87

 SYNDICAT  
DES PROFESSIONNELS DE  
SHiATSU

Bonjour Valérie



**Etre à l'écoute de son corps !**

« *Si tu écoutes ton corps quand il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier* »  
Sagesse tibétaine

Notre corps est constamment entrain de nous envoyer des messages, des signes de désagréments. Très légers au départ ils peuvent devenir de plus en plus forts si nous ne les prenons pas en compte. Jusqu'au moment où le corps dit stop ! Il force alors la personne à s'arrêter et se peut être de façon très brutale ! Tel qu'une maladie, un burn-out....

N'attendons pas d'en arriver à cette extrémité !

[Lire la suite](#)

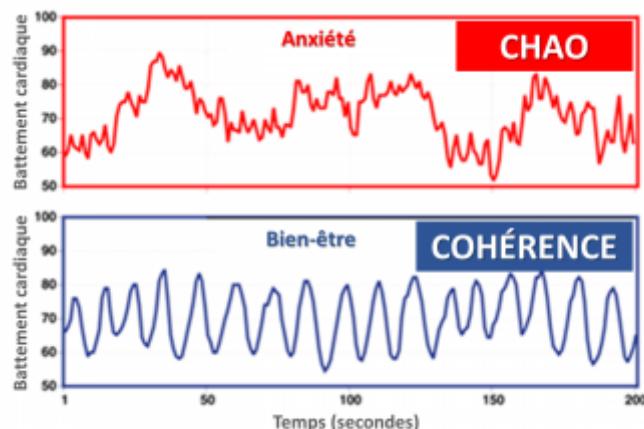
# La cohérence cardiaque, une aide contre le stress !

« Le souffle c'est la vie »

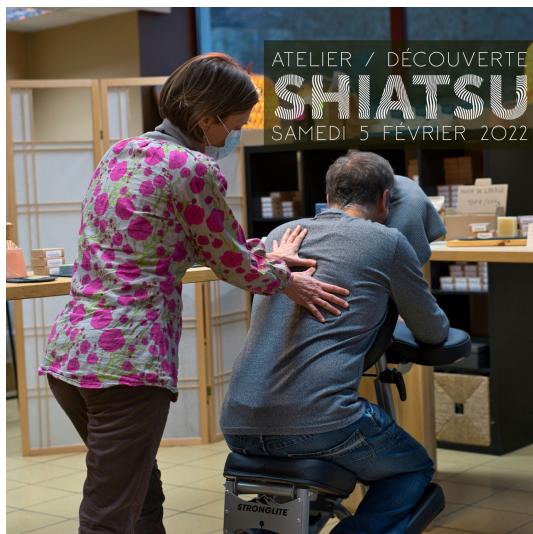
La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire qui permet de **gérer son stress et ses émotions**.

C'est une respiration guidée sur une fréquence lente et précise de 10 secondes, 5 s d'inspiration et 5 s d'expiration.

La cohérence cardiaque a **une action principale sur le stress** car elle diminue le cortisol qui est l'hormone du stress. Elle induit une meilleure adaptation au stress. Elle permet d'aligner le rythme cardiaque et le rythme respiratoire, ce qui **apporte calme et apaisement**.



Exercice de cohérence cardiaque



## Découverte du shiatsu et des savons à Ligugé

Vous voulez découvrir le shiatsu ? Et aussi des savons naturels et artisanaux ? Alors rendez-vous samedi 5 février de 16h à 19h à la boutique « les savons de Johann et Virginie »

Vous pourrez profiter gratuitement d'une petite pause shiatsu, bien-être et relaxante, sur chaise ergonomique. Pour être sûr de pouvoir bénéficier de ce moment il vaut mieux réserver ! Des bons cadeaux shiatsu seront disponibles pour votre Valentine et Valentin !

Je vous attends !

[En savoir plus](#)

## Pour combler l'être aimé !

A l'occasion du 14 février, offrez un **cadeau original** ! Offrez du bien-être à votre Valentin(e) avec une séance de shiatsu.

- Carte cadeau « **shiatsu complet de 1 h** »
- Carte cadeau « **shiatsu express de 30 minutes** » (soin localisé au choix de la personne)

Pour acheter cette carte cadeau, contactez-moi et je vous donnerai la marche à suivre.



Contactez-moi

## Samedi 12 février 10h /11h30 à Poitiers Atelier détente do-in/auto-shiatsu

Venez apprendre les exercices de pressions de mains, d'étirements, de mouvements et de respirations qui vous permettront de trouver des clés pour prendre soin de vous et vous permettre de traverser cette période hivernale tranquillement.

Sur inscription, places limitées.

Venir en tenue, avec son masque et son propre matériel (tapis, coussin).

Pour s'inscrire



Valérie Andrieux  
Rue du bois Bocquetau  
86240 Smarves  
06 81 04 58 87  
[contact@equilibreshiatsu.fr](mailto:contact@equilibreshiatsu.fr)



Pour être sûr(e) de recevoir mes prochains courriels  
ajouter mon adresse "contact@equilibreshiatsu.fr" à vos contacts

Cet e-mail a été envoyé à [contact@equilibreshiatsu.fr](mailto:contact@equilibreshiatsu.fr)  
Vous avez reçu cet email car vous m'avez laissé vos coordonnées.  
Si vous ne souhaitez plus recevoir d'informations de ma part, cliquez ci dessous.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par  
 sendinblue

© 2019 Valérie Andrieux