

[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



Le réveil du printemps

Depuis début février les **jours rallongent rapidement** et la nature s'éveille. Les plantes sortent de terre, la sève monte dans les arbres, les oiseaux chantent... En énergétique chinoise, qui se base sur l'observation de la nature, **c'est le début du printemps**, une nouvelle année commence.

Cette saison est liée à l'**élément Bois**, la nature renaît. Les organes associés sont le **foie** et la **vésicule biliaire, la vue** en tant que sens et donc **les yeux**. Comment profiter au mieux de ce renouveau ? C'est ce que je vous propose de découvrir

[Lire la suite](#)

Gymnastique des yeux

On vient de voir qu'en cette saison printanière il fallait s'occuper particulièrement de **ses yeux**.

Chaque jour, **nos rétines** sont exposées à toute sorte d'**agressions**, les écrans divers et leur lumière bleue, la lumière artificielle... De plus, nous ne faisons plus beaucoup bouger notre regard, nos yeux restent fixent.

Pour limiter les conséquences néfastes sur nos yeux, voici quelques **exercices** à faire très **régulièrement**.

Prendre soin de ses yeux



Pourquoi est-il important d'évacuer le stress !

Nous sommes de plus en plus confrontés à un environnement qui nous agresse de jour comme de nuit, tels que bruits, vibrations, lumières artificielles, pollution en tout genre... Tout ceci génère du **stress physique et psychique**.

Pour se défendre le corps lutte contre ce stress de la même manière qu'il lutte contre les microbes.

C'est le système nerveux autonome qui agit.

Comment fonctionne-t-il ?

Et que se passe-t-il si notre corps ne trouve pas la réponse ?



[Lire la suite de l'article](#)



Témoignage

"J'ai testé pour découvrir car j'avais des tensions importantes, devenues chroniques. Valérie est accueillante et à l'écoute. Cette séance m'a fait beaucoup de bien, je suis sortie soulagée. J'ai déjà pris un nouveau rendez-vous !"

Cécile

D'autres témoignages

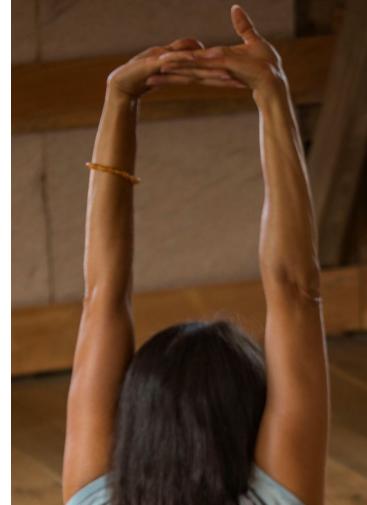
Samedi 12 mars 10h /11h30 à Poitiers Atelier détente do-in/auto-shiatsu

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 propre matériel (tapis, coussin).

[Pour s'inscrire](#)



Offrez du bien-être

Vous voulez faire un **cadeau original** à une personne qui vous est chère, alors offrez-lui une **séance de shiatsu**.

Carte cadeau d'1h pour un shiatsu complet

Carte cadeau de 25 minutes pour un shiatsu tête – visage – épaules

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



OFFREZ UNE SÉANCE DE SHIATSU

CARTE CADEAU

LE SHIATSU AU SERVICE DE LA SANTE

Valérie Andrieux
Spécialiste en Shiatsu

86240 SMARVES
06 81 04 58 87
contact@equilibreshiatsu.fr
<https://equilibreshiatsu.fr/>

SYNDICAT
DES MASSAGEURS DE
SHIATSU

[Contactez-moi](#)

Valérie Andrieux
86240 Smarves
06 81 04 58 87



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
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