



Certifiée « praticienne shiatsu » depuis novembre 2022 après 4 années de formation à l'école **Shiatsu Bien-être Loire**, j'ai toujours eu à cœur de "prendre soin" des autres.
En 2023, j'ai décidé de faire une **spécialisation Shiatsu et cancer** avec Fanny Roque

Ma philosophie de soin

Ma pratique du shiatsu repose sur une **approche holistique** qui considère le corps, l'esprit et les émotions comme un tout. Je cherche à **rétablir l'équilibre énergétique global** plutôt que de traiter un symptôme isolé. Chaque soin est personnalisé pour accompagner la personne dans sa globalité, favorisant une **harmonie intérieure** et une meilleure capacité d'auto-guérison.

L'écoute et le soutien

L'écoute bienveillante est au cœur de mes soins.

Avant chaque séance, j'accorde du temps pour comprendre vos besoins et vos ressentis, afin de **personnaliser le soin** et d'instaurer une **relation de confiance**. Je considère le shiatsu comme un moment d'accompagnement, où j'accueille vos émotions et vous aide à relâcher vos tensions.

Mon engagement envers mes clients

Je m'engage à vous offrir un espace de sérénité, où vous pouvez vous sentir **entendu(e) et respecté(e)**. Mon objectif est de vous accompagner sur le chemin du bien-être, en travaillant ensemble à rétablir votre équilibre physique et émotionnel, pour une vie plus harmonieuse et apaisée.

Je suis également membre de la **Fédération Française de Shiatsu Traditionnel FFST**



Prêt(e) à découvrir les bienfaits du shiatsu ?

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une séance personnalisée et bienveillante.

Ensemble, nous travaillerons à votre bien-être.



GAELLE SHIATSU

190 impasse le Grand Garay
43110 Aurec-sur Loire
06 60 11 96 45
gaelle.shiatsu43110@gmail.com
www.gaelle-shiatsu43.fr

"Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi."

- Bernard Fontenelle

Gaëlle Presles Shiatsu SIRET 51746152100026 - Ne pas jeter sur la voie publique
Imprimé par 123IMPRIM, 5 rue Barrouin, 42000 Saint-Etienne, France



LE SHIATSU

**L'HARMONIE DU CORPS
ET DE L'ESPRIT**

**Relâchez les tensions,
retrouvez votre équilibre**

Gaëlle PRESLES
Praticienne shiatsu

QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

Le shiatsu est une thérapie manuelle japonaise qui utilise des **pressions des doigts** sur des points spécifiques du corps, le long des méridiens, pour rétablir la circulation de l'énergie vitale, appelée "Ki". Son objectif est de favoriser l'harmonie globale du corps et de soulager les tensions physiques et émotionnelles.

LES BIENFAITS DU SHIATSU

Le shiatsu offre une multitude de **bienfaits** tant sur le plan physique qu'émotionnel. Voici quelques-uns des effets positifs les plus souvent observés :

- **Détente** physique et mentale
- Amélioration de la **circulation de l'énergie**
- **Réduction** du stress et des tensions
- Amélioration de la **qualité du sommeil**
- **Renforcement** du système immunitaire
- **Apaisement** des douleurs chroniques (dos, articulations, maux de tête, etc.)
- **Soutien émotionnel...**

À QUI S'ADRESSE LE SHIATSU ?

Le shiatsu s'adresse à **toutes les personnes**, quels que soient leur âge ou leur condition physique.

Que ce soit pour **prévenir** les déséquilibres ou pour **améliorer** des troubles existants, le shiatsu est une approche douce et non invasive qui accompagne chaque individu vers un mieux-être global.

Grace à ma **spécialisation Shiatsu Cancérologie**, je peux **accompagner** les personnes dans leur parcours de soin et **aider à apaiser** les différents effets secondaires liés aux traitements (chimiothérapie, hormonothérapie, radiothérapie, cicatrices...)

Il est essentiel de noter que les méthodes de Bien-être et de Relaxation, dont le Shiatsu, ne doivent en aucun cas remplacer les traitements de la médecine allopathique ou psychiatrique. De plus, elles ne sont en aucun cas associées à la kinésithérapie, conformément à l'article L.4321-21 du Code de la Santé Publique et au décret n° 96-879 du 8 octobre 1996, modifié par le décret n° 2000. -577 du 27 juin 2000.

En cas de malaise significatif ou de maladie, il est impératif de **consulter en priorité un médecin ou un professionnel de la santé capable d'évaluer adéquatement votre état de santé.**

POURQUOI CHOISIR LE SHIATSU ?

Le shiatsu est une excellente option pour celles et ceux qui recherchent une **approche complémentaire** aux soins classiques. Il peut être pratiqué **régulièrement** pour maintenir une **bonne santé globale** ou en **complément d'autres traitements**, dans une **optique de bien-être préventif**.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE SHIATSU

Une séance de shiatsu dure **environ 1 heure et quart** et débute par un moment d'échange pour comprendre vos besoins et ajuster le soin à votre état physique et émotionnel. Vous serez ensuite **allongé(e) habillé(e) sur une table**, où j'appliquerai des **pressions douces et ciblées** sur des points spécifiques du corps le long des méridiens énergétiques, afin de **rééquilibrer la circulation de l'énergie vitale**.

CONFORT ET BIEN-ÊTRE PENDANT LA SÉANCE

Tout au long de la séance, l'objectif est de vous offrir une **détente profonde** dans un environnement apaisant. Les **pressions sont adaptées à votre confort** pour permettre un relâchement des tensions sans douleur. L'atmosphère bienveillante aide à **réduire le stress** et à favoriser un lâcher-prise, afin que vous repartiez avec un sentiment de **légèreté et de sérénité**.

