

# Le Shiatsu

Le **Shiatsu** est une technique de massage\* (acupression) basée sur la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 5000 ans.

Le principe est d'exercer des manipulations douces et profondes sur les muscles, méridiens et points d'acupuncture pour libérer les tensions, tonifier, équilibrer.

Le **Shiatsu** se pratique habillé.

\* sans intention thérapeutique