



**KAREN
FLORES**

Spécialiste
en Zen Shiatsu

***«Harmoniser le corps et l'esprit en utilisant l'infini pouvoir de
guérison qui réside en chacun de nous.»***

Shizuto MASUNAGA – fondateur du Zen Shiatsu

L'homme, semblable à l'arbre, entre Ciel et Terre...

Avec une **pression en constante augmentation** et l'**accélération du rythme de vie**, les moments de détente et d'écoute tendent à se faire rares.

Le stress, les douleurs physiques ou troubles psychiques peuvent apparaître de manière périodique voire chronique. Notre premier réflexe serait de faire disparaître rapidement ces symptômes.

Or, si nous n'écoutons pas les signaux reçus, il est fort probable qu'ils apparaissent à nouveau, de manière plus intense.

C'est ainsi qu'à travers les pratiques que j'ai acquises, notamment le Zen Shiatsu, je vous propose un **moment de bien-être afin de restaurer votre équilibre intérieur et de faire un retour à soi, pour une meilleure écoute de soi.**



Détentrice d'un diplôme d'école de commerce, j'**ai travaillé pendant une dizaine d'années en tant que conseillère bancaire, métier dans lequel j'ai mis la relation humaine au cœur de mes échanges avec mes clients.** Cependant, après la naissance de mes enfants, des jumeaux, j'ai pris conscience que j'avais besoin de **me consacrer pleinement à la relation d'aide et d'accompagnement** et que les médecines douces étaient pour moi d'un grand secours.

J'ai ainsi commencé par me former au **Reiki**, puis j'ai suivi une **formation énergétique** et j'ai ensuite découvert le **Shiatsu** grâce aux conseils d'une amie. **Cette pratique a fait écho en moi** et lorsque je me suis renseignée sur cette formation, elle venait d'être **reconnue par l'État au RNCP** (Registre National des Certifications Professionnelles) le 25/07/2015, obtenue par le SPS (Syndicat Professionnel du Shiatsu).

J'ai alors suivi et été **diplômée d'une formation de plus de 500 heures au sein de l'école Aquitaine Shiatsu de Bordeaux** où les enseignements suivants étaient dispensés: théorie et pratique du Zen-Shiatsu, des Cinq Éléments, Médecine Traditionnelle Chinoise, Anatomie et Physiologie, Initiation au travail sur les Fascias.

Je serai ainsi très heureuse de vous accueillir pour une séance individuelle au sein de mon cabinet à Nérac ou Montagnac-sur-Auvignon.

ZEN SHIATSU

Le Shiatsu (terme japonais signifiant «**pression des doigts**») est une **pratique par le toucher de régulation des énergies et de détente**, pratiquée depuis des millénaires en Extrême Orient, qui consiste en des **étirements et des pressions délicates, douces et profondes, le long des méridiens** au travers desquels circulent notre énergie (le«Ki» en japonais) et qui relie entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps.



Le **Zen Shiatsu** que je pratique a été élaboré par **Shizuto MASUNAGA** qui a repris les bases de la thérapeutique Shiatsu pour développer ensuite sa propre méthode fondée sur de nombreuses années d'expérience clinique. **Il intègre l'aspect psychologique aux déséquilibres** auxquels nous sommes soumis et nous invite à **nous en libérer par le corps.**

Je perçois ainsi la pratique du Zen Shiatsu comme une **vraie rencontre** dans lequel le praticien s'engage pleinement et apporte sa **présence**, son **énergie**, sa **bienveillance** afin de guider le receveur vers une **prise de conscience de besoins cachés, de zones d'ombre** qui peuvent l'impacter à son insu. Le Zen Shiatsu favorise ainsi la **circulation de l'énergie vitale** dans le corps. Il vise à rétablir un **équilibre harmonieux corps-esprit** et à **stimuler notre pouvoir naturel de guérison.**



Quels sont les bienfaits du shiatsu?

Réduire le stress et les tensions

- Détendre le physique et le psychique
- Rééquilibrer les émotions (tristesse, colère, peurs...)

Soulager les douleurs

- Tensions musculaires et articulaires (migraines, lombalgies, sciatiques, torticolis...)

Réguler

- le système digestif, respiratoire et cutané
- le système immunitaire
- Aider à récupérer un meilleur sommeil
- Accompagner la femme aux différents stades de sa vie (perturbation du cycle menstruel, grossesse, ménopause...)

Le Shiatsu peut se pratiquer à **titre préventif**.

Il peut également être un **très bon complément à des suivis en kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie ou encore naturopathie**.

Il existe cependant des **contre-indications**. Un shiatsu ne devra pas être effectué sur des lésions ouvertes, des inflammations, des ulcères ou dans le cas de malformations graves, d'ostéoporose, perturbation de la coagulation, décalcification grave, maladies infectieuses et contagieuses.

Séance/Tarifs

Les séances ont lieu uniquement sur Rendez-vous.

2 lieux sont à votre disposition :

- 4 place Saint Nicolas 47600 NERAC
- Paillère – (au 369, non indiqué encore sur les GPS) – 47600 MONTAGNAC-SUR-AUVIGNON

Horaires:

Lundi au Vendredi: 09h à 19h (possibilité jusqu'à 20h occasionnellement)

Samedi: 09h à 13h

Tarifs:

Séance adulte - entre 1h et 1h15: 50 euros

Séance enfant (moins de 10 ans) 40 min: 30 euros

Je pratique le Shiatsu de manière traditionnelle, sur un **futon confortable**, au sol et le receveur reste **habillé avec des vêtements souples et amples** (jogging...). Vous avez la possibilité de vous changer sur place.

En me prévenant à l'avance, dans le cas de limitation physique et difficulté à s'asseoir au sol, **je peux adapter la séance sur une table de massage.**

Une séance commence toujours par un **échange oral** dans lequel le receveur expose sa demande puis par un **état des lieux général** et ses antécédents médicaux. S'ensuit ensuite un **diagnostic du Hara (abdomen)** avant de débiter la séance.

Chaque séance est unique, adaptée à la personne, à son état au moment même de la rencontre.



Protocole sanitaire

Mes engagements

En cette période troublée et quelque peu anxiogène, le Shiatsu s'avère être une pratique très bénéfique pour se détendre et garder la santé et le moral.

Afin de vous recevoir dans les meilleures conditions, j'ai mis un protocole en place pour vous recevoir en toute sécurité en conservant les bienfaits d'un instant de bien-être.

Ainsi, je m'engage à:

- Aérer la pièce entre chaque séance (10 minutes minimum)
- Porter un masque durant toute la séance (qui sera changé toutes les 4h ou dès que nécessaire)
- Me laver ou désinfecter les mains avant notre entrevue, avant, après le shiatsu et dès que nécessaire
- Désinfecter toute surface touchée par quiconque avec solution antiseptique (portes, poignées, WC, interrupteurs, chaises...)
- Utiliser un tenugi (tissu fin) couvrant afin de ne pas toucher le visage à main nue ou pas de contact sur le visage si demande du receveur
- Recouvrir le futon d'un drap housse plastifié qui sera désinfecté après chaque passage avec une solution antiseptique et changé chaque jour

Vos engagements

Afin que la séance se déroule au mieux, dans le respect des normes sanitaires, je vous demanderai de bien vouloir:

- Porter un masque pendant toute la durée de la séance
- Amener une serviette de bain, un plaid ou une couverture propre afin de recouvrir le futon préalablement désinfecté
- Amener une tenue de rechange confortable pour la séance (jogging, sweet...)
- Reconduire le RDV en cas de symptômes ou si vous avez été en contact avec une personne potentiellement malade

Vous remerciant par avance de votre compréhension et coopération.