

Shiatsu signifie littéralement  
pression « Atsu »  
avec les extrémités  
des mains « Shi ».

指圧

Le shiatsu est une pratique millénaire d'origine japonaise visant à préserver un bon état de santé. Agissant sur des points déterminés du corps, il stimule l'homéostasie qui permet de retrouver un équilibre physique, émotionnel et psychique.

Selon l'OMS, le shiatsu entre dans la catégorie des médecines traditionnelles.

Pour le Parlement Européen, le shiatsu est une des huit approches complémentaires citées comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ».

Depuis juillet 2015 le Syndicat des Professionnels de Shiatsu a obtenu l'inscription au Registre National des Certifications Professionnelles du titre professionnel « Spécialiste en Shiatsu », titre reconnu par l'État.



**ACCOMPAGNEMENT  
À LA SANTÉ  
PAR LE SHIATSU**

en cabinet,  
en entreprise,  
dans les structures de soin

**BIEN VIVRE VOTRE SANTÉ**

**DES SPÉCIALISTES EN SHIATSU  
PARTOUT EN FRANCE**

BIEN VIVRE VOTRE SANTÉ

[www.syndicat-shiatsu.fr](http://www.syndicat-shiatsu.fr)



Professionnels du shiatsu,  
Détenteurs du titre « Spécialiste en shiatsu »  
inscrit au Registre National des Certifications  
Professionnelles

[www.syndicat-shiatsu.fr](http://www.syndicat-shiatsu.fr)



Le shiatsu est une technique qui utilise les doigts et les paumes des mains, exerçant des pressions sur des points déterminés. L'objectif est de contribuer à soulager les irrégularités de l'organisme, de préserver et d'améliorer l'état de santé.

Au travers d'un toucher structurant et réconfortant, le shiatsu apporte une relaxation profonde en activant le système nerveux parasympathique. Il relâche les tensions musculaires, procure une détente qui aide à combattre le stress, la fatigue et améliore le sommeil.



## LE SHIATSU

- Améliore la qualité de vie
- Propose un soin de support spécifique et individualisé
- Réconcilie la personne avec son corps, et l'aide à apaiser son esprit



## QUE SE PASSE-T-IL PENDANT LE SHIATSU

Le shiatsu se reçoit habillé, allongé sur une table ou un futon, ou assis sur une chaise ergonomique.

Le shiatsu est une pratique holistique qui prend en compte la personne dans sa globalité.

Facile à mettre en œuvre, le shiatsu s'intègre dans le parcours de soins et au sein de différentes structures de santé (Ehpad, hôpitaux, accueil de jours, centre d'addictologie...)

## DÉROULÉ D'UNE SÉANCE

1

**Accueil et écoute de la personne, de ses attentes**

2

**Établissement d'un bilan « shiatsu » en vue de personnaliser la séance**

3

**Pressions rythmées et régulières, étirements et mobilisations de l'ensemble du corps**

4

**Échange de fin de séance**

**LE SHIATSU EST UN ACCOMPAGNEMENT SUR PLUSIEURS SÉANCES.**