Qui suis-je?

Je suis Marie Bretault, praticienne Shiatsu convaincue que le Shiatsu peut être un allié bien-être tout au long de la vie. J'ai à cœur de diffuser le plus largement possible cette technique et d'accompagner chacun à trouver son propre équilibre.





Me contacter

Téléphone : 06 71 07 85 82

e-mail : mariebretault.shiatsudo@mailo.com Site web : https://mariebretaultshiatsudo.fr/ Réseaux sociaux : @shiatsudoRennesLiffré Adresse : 58, cours de la Vilaine, Cesson-

Sévigné



Les bienfaits du Shiatsu

Le Shiatsu procure une détente profonde du corps et un apaisement du mental. Il ouvre ainsi la voie à une reconnexion à soi et à son corps. Il aide à mieux gérer ses émotions, à retrouver légereté et ancrage. Il permet de préserver sa pleine santé et soutient les défenses naturelles du corps.

Pour les troubles chroniques, une séance de Shiatsu ne saurait apporter des effets bénéfiques à long terme. Un accompagnement sur plusieurs séances sera alors nécessaire. Le Shiatsu soutient les femmes tout au long de leur vie. Notamment dans les cas de :

- stress, tensions physiques ou émotionnelles,
- difficultés rencontrées pendant les cycles, la pré-ménopause, la ménopause (douleurs, fatigue, moral, problèmes de peau, mais aussi endométriose)
 - anxiété,
 - surmenage, burn-out,

Le Shiatsu est un formidable outil d'accompagnement de la grossesse et de ses éventuels maux (nausées, fatigue, douleurs), mais aussi après la naissance (soutient l'état émotionnel).





Le Shiatsu, qu'est-ce que c'est?

Le Shiatsu est une technique japonaise de pression (atsu) avec les doigts (shi) basée sur la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit de pressions douces et profondes pratiquées sur les méridiens et points d'acupuncture. Le Shiatsu est une technique globale, enveloppante et contenante. Le Shiatsu traditionnel se pratique sur futon, donc au sol, sur les vêtements.

Le Shiatsu soutient les femmes à tous les âges de la vie. De l'apparition des premières règles à la ménopause et au delà, à travers les cycles, les transformations mais aussi les petits et grands désagréments, physiques, émotionnels, psychiques.

Mes prestations

Séances individuelles :

sur futon, durée : 45 mn à 1h30, prévoir une tenue décontractée (jogging, legging)

Ateliers collectifs:

Ateliers autour de l'auto-massage (Do-in) du Shiatsu, d'exercices de respiration, de méditation et de Yoga.

Carte cadeau:

Pour faire découvrir le Shiatsu à vos proches

Tarifs : séances individuelles de 45 à 60 euros, devis personnalisé sur demande pour les ateliers.