

Landerneau : des ateliers de shiatsu à la rentrée avec Camille Sorel et l'association Kokoro

Cherchant à mieux équilibrer les flux énergétiques traversant le corps, « le shiatsu s'appuie beaucoup sur la dynamique de l'eau », observe Camille Sorel, praticienne diplômée de cette spécialité que son association Kokoro propose de faire découvrir, en septembre, à Landerneau. (Le Télégramme/Yann Le Gall)

L'association Kokoro, à Landerneau, propose deux ateliers de shiatsu à l'intention des enfants, des familles et des individuels, à partir de septembre.

Une nouvelle venue vient enrichir le tissu associatif landernéen. Son nom ? Kokoro. Son objet ? Le shiatsu. Sa fondatrice ? Camille Sorel. « Je suis diplômée depuis 2010, après mes quatre années d'apprentissage du shiatsu dans un institut en Italie. Je continue d'ailleurs à me former en participant à des stages », précise la jeune femme, exerçant le plus consciencieusement possible cette discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise et considérée comme une médecine au Japon.

« Le shiatsu consiste en des pressions des mains et des

coudes sur les méridiens, les points d'acupuncture. Il cherche à équilibrer le flux énergétique qui traverse le corps, entre le vide d'un côté et le trop-plein de l'autre. L'idée est d'améliorer le bien-être », explique Camille Sorel.

Rapport de confiance

En pratique, le bénéficiaire du soin se trouve allongé, habillé, sur un futon (fin matelas), tandis que le praticien effectue les manipulations. « Autour d'une thématique (méridiens du cœur, par exemple) ou dans la totalité du corps. C'est la discussion qui le détermine. Plus que la technique, c'est la confiance dans le praticien qui prévaut. C'est un toucher différent d'autres techniques. Moins superficiel. On sent ce qui se passe à l'intérieur. Ce qui ne convient pas à tout le monde », prévient-elle, honnêtement.

Dix séances salle Toull Kog

Pour déterminer son degré de compatibilité, il suffit de tester. Précisément, l'association Kokoro met en place deux ateliers, en septembre. Le premier à l'intention des 6-12 ans, « capables de rester concentrés pendant une heure ». À raison de dix séances, le mercredi, de 11 h à 12 h, Camille Sorel enseignera le massage entier, via un parcours précis, « un kata ».

Le second atelier conviera les familles comme les individuels. « Des séances plus libres, accessibles à tous, pendant lesquelles nous travaillerons sur des thèmes ou dans une approche globale. En fonction des attentes du groupe ». Dix séances, également, le mardi, de 17 h à 18 h. Tous ces ateliers se dérouleront à la

salle municipale du Toull Kog. Tarif : 140 €. Le jour du démarrage sera précisé après constitution d'un groupe suffisamment étoffé.

Pratique

Renseignements sur shiatsucamille.com. Contact : par courriel, camille.sorel@gmail.com, ou par téléphone au 07 52 62 18 80.