

## COMMENT PROFITER AU MAXIMUM DE VOTRE SEANCE DE SHIATSU

### AVANT LA SÉANCE



1. Allégez votre agenda et étendez votre rendez-vous d'une demie-heure avant et d'une heure après de façon à simplement "avoir le temps", ce temps pour vous.

2. Portez des vêtements souples, une tenue de sport ou de gym pour vous sentir à l'aise. (évitiez jeans, les boutons, les fermetures éclair)

3. Informez votre praticien de vos antécédents, de vos besoins et de vos attentes.

### PENDANT LA SÉANCE



4. Autorisez-vous à lâcher-prise, à profiter de ce moment pour vous.

5. Écoutez votre respiration et les sensations que vous procurent les pressions.

6. Laissez affluer les sensations, les émotions. Vous pouvez en faire part à votre praticien.

### APRÈS LA SÉANCE



7. Laissez la séance se prolonger sans bouger en gardant les yeux fermés quelques minutes.

8. Réveillez-vous en douceur en vous étirant.

9. Buvez et laissez la séance infuser pendant les heures qui suivent.

10. Soyez attentifs aux changements en vous dans les jours qui suivent. Observez, laissez faire.

Camille Sorel - séances sur rendez-vous à Portsall 29830

07 52 62 18 80 - [camille.sorel@gmail.com](mailto:camille.sorel@gmail.com)

[www.shiatsucamille.com](http://www.shiatsucamille.com)