

## Avant la séance



1. Allégez votre agenda et étendez votre rendez-vous d'une demie-heure avant et une heure après (ou plus!) 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. (Évitez les jeans, les boutons, les fermetures éclair, les mini-jupes).
3. Informez votre praticiens de vos antécédents, de vos besoins, 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 et les jours qui suivent.
10. Soyez attentifs aux changements en vous dans les jours qui suivent. Observez, laissez faire.

**Camille Sorel** - séances individuelles sur rendez-vous à Caen  
07 52 62 18 80 - [camille.sorel@gmail.com](mailto:camille.sorel@gmail.com) - [www.shiatsucamille.com](http://www.shiatsucamille.com)