

## Shiatsu

Basé sur la médecine traditionnelle chinoise, le shiatsu vise à rééquilibrer l'énergie vitale par le biais de pressions effectuées le long des méridiens, d'étirements et de mobilisations douces.

Il permet une meilleure circulation de l'énergie, active les forces naturelles d'auto-guérison, favorise la vitalité et le bien-être physique et psychique. Le shiatsu a une action très relaxante, agit sur le stress, les troubles du sommeil, les problèmes digestifs, et soulage les maux chroniques (tensions musculaires, maux de tête, de dos, douleurs articulaires...). De plus, il aide à réguler les fonctions principales du corps (digestion, respiration, circulation, élimination).

Il se reçoit habillé, allongé sur un futon.

## Shiatsu crânien

Efficace en cas d'anxiété, de manque de sommeil ou de maux de tête, il apporte une détente rapide et clarifie le mental.

## Shiatsu sur chaise

Pour soulager rapidement les tensions physiques du haut du corps et défatiguer.

## Réflexologie plantaire

La réflexologie stimule tout le corps de manière indirecte par l'intermédiaire des pieds et procure une détente totale, contribue à une meilleure circulation, stimule le système digestif et favorise l'élimination des toxines.

## Massages bien-être

Aux huiles essentielles biologiques.

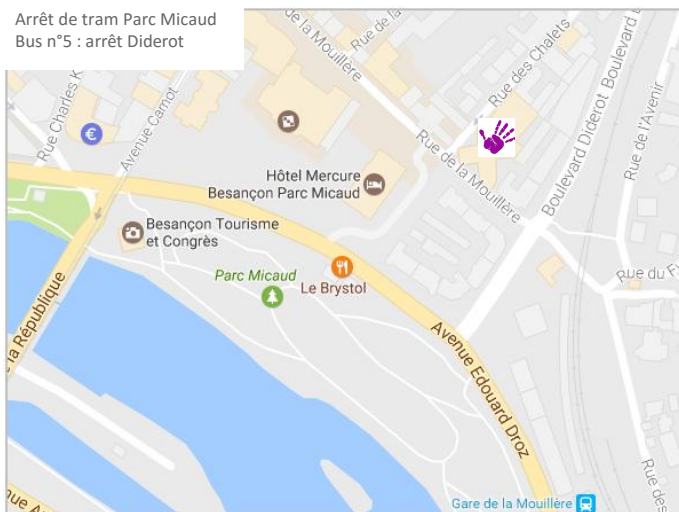
Relaxantes ou toniques, les différentes techniques sont combinées avec créativité, dextérité et fluidité. Le soin personnalisé apporte une sensation enveloppante et un profond apaisement physique, mental et émotionnel, ou une tonification générale dans un but de récupération d'énergie ou de préparation à l'effort.

## Christine Jacquet

Praticienne certifiée  
par le Centre Européen de Kiyindo Shiatsu®  
et par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.  
Formée aux techniques corporelles de bien-être,  
au Toucher Juste et à la relation d'aide,  
auprès de l'Académie de Recherche des Techniques  
Educatives Corporelles (ARTEC).



Arrêt de tram Parc Micaut  
Bus n°5 : arrêt Diderot



Consultations sur rendez-vous

23, rue de la Mouillère

25000 Besançon

Tel. 06 88 18 12 08

[www.christinejacquet.fr](http://www.christinejacquet.fr)



Christine Jacquet Shiatsu



Christine Jacquet

Praticienne en shiatsu  
et massages bien-être



Besoin de vous ressourcer profondément, de soulager vos tensions physiques et mentales ?

Shiatsu

Réflexologie

Massages bien-être

Les arts du toucher au service de votre bien-être

## Stress

Vous avez envie de prendre soin de vous,  
besoin de vous libérer des effets du stress  
et des petits maux quotidiens :  
anxiété, problèmes digestifs, problèmes de sommeil,  
douleurs musculaires ou articulaires...

## Douleurs

Vous faites face à un rythme de vie soutenu  
et ressentez une perte d'énergie.

## Fatigue

Vous traversez un moment important dans votre vie.  
Vous ressentez le besoin de vous reconnecter  
à qui vous êtes réellement.

## Equilibre

Je vous propose une rencontre avec vous-même,  
pour retrouver harmonie, légèreté,  
souplesse, bien-être général.

## Vitalité

Je vous invite à accueillir votre ressenti  
et à écouter vos besoins,  
afin de vous libérer de vos contraintes  
et d'éveiller la vie qui vous anime.

## Sérénité

« Le shiatsu est à même,  
sinon d'ajouter des années à votre vie,  
du moins de la vie à vos années. »



## Ecoute

Je vous accueille dans  
une écoute attentive et bienveillante  
et un toucher approprié à vos besoins du moment  
pour vous permettre de lâcher-prise et de vous ressourcer.

## Bienveillance

Un entretien en début de séance permet  
de déceler les éventuelles contre-indications  
ou précautions à prendre,  
et de vous conseiller un soin adapté à votre demande.

## Respect

Les soins s'inscrivent dans le cadre de  
la prévention et de l'entretien de la santé,  
conformément au code de déontologie de la profession.  
Ils ne constituent en aucun cas  
des actes médicaux ou paramédicaux.

