



**ASCE 86**  
couleur passion

# Shiatsu

指  
圧

*L'art du bien-être*

*Venez découvrir cette discipline pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient. Le shiatsu est une approche corporelle énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui utilise la pression des mains, des pouces ou encore des coudes afin de stimuler les défenses naturelles de l'organisme.*

Les bienfaits sont multiples:

- *réduit le stress et les tensions*
- *stimule et renforce le système d'autodéfense de l'organisme*
- *équilibre le système énergétique dans sa globalité*
- *apporte détente et bien-être*

**MAL AU DOS ? STRESS ? FATIGUE ?**

*Je vous invite à venir découvrir cette pratique*

*Le shiatsu s'adresse à tous, petits, grands, jeunes ou moins jeunes*

**MME LYDIE VENTOSA**

PRATICIENNE SHIATSU



# Activité SHIATSU

L'A.S.C.E. 86 vous propose une activité « Shiatsu » sur une séance de 45 mn (séance de 35 mn + 10mn accueil/préparation arrivée-départ) « hors du temps, rien que pour vous ».

Cette technique de stimulation globale est pratiquée sur le corps habillé, sous forme d'approche corporelle énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui utilise la pression des mains, des pouces ou encore des coudes afin de stimuler les défenses naturelles de l'organisme (voir affiche en pj).



Les séances se déroulent sur le temps de la pause du midi de 11h30 à 13h45 (3 créneaux horaires disponibles) et de 15h45 à 18h (3 créneaux horaires disponibles) sur le site de Providence et de Ranc.

Les dates proposées sont les suivantes :

- le lundi 2 juin sur le site de Providence ;
- le lundi 16 juin sur le site de Ranc.

Les inscriptions sur les créneaux horaires se feront par ordre d'arrivée.

Cette activité vous est proposée pour 20€/personne.

Formulaire d'inscription  
(être à jour de sa cotisation)

à retourner, accompagné de votre règlement à l'ordre de  
l'ASCE 86, **au plus tard le vendredi 23 mai 2025** à:

**Séverine Pinçon-Gravé**  
**DREAL/SEI/DRC - rue Arthur Ranc - 86000 POITIERS**

*mail : severine.pincon-grave@developpement-durable.gouv.fr*

NOM :

Prénom :

Site/ Service :

N° adhérent :

Tél bureau :

Tél portable :

| Lundi 2 juin (Providence) | Choix | Prix    | Total |
|---------------------------|-------|---------|-------|
| 11H30-12H15               |       | 20,00 € |       |
| 12H15-13H                 |       | 20,00 € |       |
| 13H-13H45                 |       | 20,00 € |       |
| 15H45-16H30               |       | 20,00 € |       |
| 16H30-17H15               |       | 20,00 € |       |
| 17H15-18H                 |       | 20,00 € |       |
| Lundi 16 juin (Ranc)      |       |         |       |
| 11H30-12H15               |       | 20,00 € |       |
| 12H15-13H                 |       | 20,00 € |       |
| 13H-13H45                 |       | 20,00 € |       |
| 15H45-16H30               |       | 20,00 € |       |
| 16H30-17H15               |       | 20,00 € |       |
| 17H15-18H                 |       | 20,00 € |       |