

■ forum fnac



## Démonstration de shiatsu et do-in pour rester zen

**M**artine Pastore d'Ekilibre a fait découvrir le massage shiatsu dans le cadre d'un forum Fnac. Les personnes intéressées pouvaient essayer directement cette technique sur place. L'association Ekilibre organise et participe régulièrement à ce genre de manifestation et propose des séances et ateliers de shiatsu et de do-in sur Toulon et ses environs.

Le **shiatsu** est un massage énergétique. Il contribue à un meilleur fonctionnement des organes, re-dynamise et entretient notre capital santé. Praticqué sur tout le corps, il consiste en un rééquilibrage de la circulation de l'énergie vitale, au moyen de pressions, étirements, massage des méridiens et acupuncture par digito-pression. Il calme le mental, harmonise les émotions, il est dy-

namisant et régénérant tout en apportant une profonde détente. Se pratique au sol ou sur une chaise, habillé de vêtements souples.

Le **do-in** (« voie de l'énergie ») est une pratique ancestrale au service de la santé. C'est un massage que l'on effectue sur soi-même, au travers des vêtements, pour améliorer le métabolisme, favoriser la conscience de soi et le bien-être. Par des exercices, une série de pressions et étirements simples, le do-in procure la détente en régénérant les systèmes musculaire, nerveux et énergétique. Issu des traditions orientales, l'art du do-in s'est développé dans la connaissance et le respect des lois qui nous relient à l'ordre de l'univers.

**M. PEREZ**

■ Site Internet : [www.ekilibre.fr](http://www.ekilibre.fr)



**Le shiatsu et le do-in sont des massages énergétiques que l'on peut pratiquer sur soi.**

(Photo M. P.)