

Le shiatsu pour se détendre

Dans le cadre des activités proposées par l'Office municipal des Sports se tenait vendredi une soirée « shiatsu ». Vingt-cinq personnes se sont ainsi retrouvées à la salle Jean-Luc-Rougé, autour de la présidente Pascale Pierrot-Cracco et de l'adjoint aux sports Hervé Mara. Patrick Trozier, venu tout spécialement de Celles-sur-Plaine, lui-même ceinture noire de judo 6^e dan et successeur de la présidente de l'OMS à la tête du comité départemental de judo, a animé la soirée. Il est allé se perfectionner pendant quatre ans à Paris pour passer son diplôme de Shiatsu.

Au programme de cette soirée annuelle figuraient des points de compression sur les méridiens du haut du corps, de face, autour des omoplates, le long de la colonne vertébra-

le, la plante des pieds et les mains, mais également des étirements doux des membres supérieurs et inférieurs favorisant un relâchement des points contractés du tronc, ainsi que des massages et étirements doux de la nuque.

Chacun aura donc compris que cette séance d'une heure et demie, suivie d'un pot de l'amitié offert par l'OMS, a été littéralement plébiscitée, surtout au regard des nouveautés, les intervenants ayant tous une approche différente du sujet pour le plus grand plaisir des participants : rien n'est de la sorte apparu redondant par rapport aux précédentes éditions des soirées Shiatsu.

Toutefois, l'an prochain, à la même époque, il se pourrait que la soirée détente soit orientée cette fois vers des massages chinois.



Vingt-cinq personnes se sont retrouvées à la salle Jean-Luc-Rougé pour cette soirée, qui proposait notamment des points de compression sur différentes parties du corps.