

Une belle affluence pour la soirée shiatsu

5 La soirée shiatsu, programmée ce dernier vendredi par l'OMS, a connu un joli succès puisque 34 personnes, représentant 11 clubs, avaient répondu à l'invitation de l'équipe de Pascale Pierrot-Cracco. Ces participants - dont l'adjoint au sport Hervé Mara - avaient en l'occurrence bien conscience d'avoir été privilégiés eu égard à la prestation de très grande qualité de Myriam Mignot, une praticienne passionnée, qui leur a proposé le thème de la gestion du stress à travers le shiatsu.

5 Explication du phénomène du stress, période optimale de pratique par rapport à la date de naissance, contre-indication pour recevoir un shiatsu, méthode de pression, action sur les organes vitaux, méridiens concernés (vessie, dos, foie, estomac, trapèzes, nuque, tête...), notion de mouvements (feu, terre, métal, eau, bois) : autant de propos édifiants, pour une efficacité optimale du shiatsu. Littéralement enchanté de cette



La soirée shiatsu a été fortement appréciée, notamment par la présidente de l'OMS, ici entre les mains de Myriam Mignot.

soirée ponctuée par un pot de l'amitié servi par l'OMS, chacun des participants compte bien se rendre au cabinet de Myriam Mignot du côté de l'ancien collège, riche déjà d'une plaquette récapitulative de l'intervention de la pra-

ticienne, permettant ainsi, de reproduire fidèlement à la maison les bienfaits du shiatsu.

Rendez-vous est d'ores et déjà pris pour l'année prochaine avec de la réflexologie plantaire au menu.