

Se détendre avec le Shiatsu...

Dans le cadre des activités proposées par l'Office Municipal des Sports se tenait récemment 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 Trotzier, venu tout spécialement de Celles-sur-Plaine, lui-même ceinture noire de judo 6ème dan et successeur de la présidente de l'OMS à la tête du Comité Départemental de judo, a animé la soirée. Il est vrai qu'il est allé se perfectionner durant 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 vertébrale, 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... Affaire à suivre... (JPF)