

MIRECOURT

Être bien dans sa vie grâce aux soirées bien-être de l'OMS

19 mai 2022

À l'occasion de sa soirée bien-être du vendredi 13 mai, l'OMS a reçu une bonne vingtaine de sportifs, en présence de Bruno Walter, adjoint aux sports à la Ville de Mirecourt.

Pendant une heure et demie, les participants ont pu bénéficier, d'une part, d'une séance de réflexologie plantaire animée par Laurence Dermineur, naturopathe et réflexologue certifiée, et d'autre part, d'une séance de shiatsu animée par Pascale Pierrot-Cracco, enseignante d'arts martiaux japonais, diplômée d'État.

Deux techniques

La réflexologie plantaire est une technique de massage (ou d'auto-massage) qui consiste à stimuler des points ou des zones précises sous ou sur le pied, dans le but de

soulager, apaiser, débloquer à distance une douleur, un problème quelconque, sans intervenir directement sur l'endroit du dysfonctionnement. Elle permet ainsi le rééquilibrage d'un organe.

Quant au shiatsu, il s'agit d'une technique de massage naturelle et efficace pour soulager les douleurs, guérir certaines maladies et rétablir la vitalité, tant physique que psychique. Elle se pratique selon une pression digitale appliquée à des points musculaires et énergétiques vitaux (les méridiens) soigneusement déterminés.

Chacun a pu apprécier les bienfaits de ces pratiques, dans l'espoir de bénéficier d'autres séances similaires. Rendez-vous est d'ores et déjà pris l'an prochain pour une soirée bien-être.



Une soirée bien-être unanimement appréciée. Les participants ont pu bénéficier de séances de réflexologie plantaire et de shiatsu.