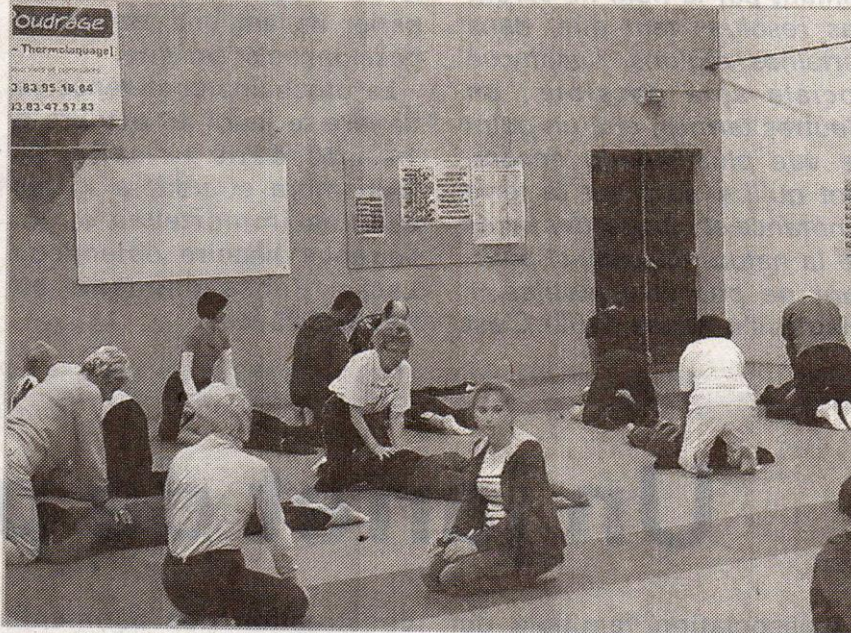


S'initier au shiatsu avec l'OMS

A l'initiative de l'Office Municipal des Sports, une séance de shiatsu s'est déroulée ce vendredi en la salle Jean-Luc Rougé du CoSEC. Shiatsu : un terme dont le sens échappe sans doute à la majeure partie des profanes, mais dont l'étymologie remonte aux mots « shi » et « atsu » qui signifient respectivement doigts et pressions.

Autrement dit, le shiatsu est une technique qui consiste à exercer des pressions, à l'aide notamment des pouces et des paumes des mains, afin de rétablir ou d'entretenir une bonne circulation de l'énergie (le K). Il s'agit donc d'une méthode de prévention en matière de santé, mais aussi de bien-être. Ainsi, sous la direction de Stéphane Casteiltort, une trentaine de person-



Une séance d'apprentissage du bien-être très originale.

nes, dirigeants de clubs ou sportifs, se sont initiées à cette technique apparue au Japon il y a un siècle : curieux ou adeptes convaincus qui se sont

d'ores et déjà promis de se retrouver dans quelques semaines pour donner un prolongement à cette première séance d'apprentissage.