

 DŌJŌ  
les sens du monde

# Barbara Aubry

Praticienne-formatrice certifiée de Shiatsu  
et de Zen-Stretching®

## Séances de Sensitive Shiatsu

*J'ai entamé mon parcours dans les disciplines du toucher en 1998.  
Attentive et passionnée, j'ai développé une pratique sensible  
qui permet d'écouter et de comprendre l'autre dans sa globalité.*



[barbara-aubry.com](http://barbara-aubry.com) | [artdutoucher@gmail.com](mailto:artdutoucher@gmail.com)

06 13 52 31 88

 DŌJŌ  
les sens du monde

17 rue Lisfranc, 75020 Paris



*Des études montrent que le massage, tradition ancienne qui perdure aujourd'hui dans une optique d'accompagnement par la relaxation, est une approche efficace pour traiter la douleur due aux stagnations énergétiques (stress et sédentarité). Il existe différentes qualités de toucher. Pour répondre aux demandes de mes clients, je me sers de multiples techniques que j'adapte en fonction de leurs besoins. Chaque séance est ainsi unique, et intervient à plusieurs niveaux : structurel, émotionnel, subtil.*

Je propose des séances individuelles et personnalisées pour les personnes ayant un besoin spécifique, où l'on vise l'état physique d'une partie du corps ou l'état émotionnel en particulier.

### Massage Shiatsu

Le terme japonais shi-atsu signifie pression des doigts. C'est une discipline manuelle de détente et de régulation des énergies. Le Shiatsu est une pratique récente (fin du xx<sup>e</sup> siècle), tout en s'inscrivant dans les pratiques millénaires venant de l'Extrême Orient de par ses techniques ancestrales jadis enseignées par les moines bouddhistes. Il consiste en étirements et pressions sur l'ensemble du corps, surtout avec les pouces et les paumes.

### Thai Yoga Massage

C'est un massage d'une grande profondeur. Il est caractérisé par de puissants étirements inspirés du yoga pour ouvrir les articulations, et des mobilisations de la structure physique pour améliorer la fluidité et l'aisance corporelle. Le Thai Yoga Massage dénoue les tensions profondes - les effets vont vite se ressentir après le massage.

### Shiatsu du Ventre - Chi Nei Tsang

Le ventre est notre centre vital, notre deuxième cerveau, le siège de notre santé. Ce massage taoïste des organes internes est très efficace pour améliorer leurs fonctions. Il agit sur les problèmes de la sphère digestive et génitale, et soutient les processus d'élimination et de purification du corps en général.

### Shiatsu du visage

Particulièrement indiqué pour détendre la personne émotionnellement et lisser les traits du visage, le Shiatsu du visage a un effet d'élimination de toxines et stimule la lymphe et la microcirculation. Il prévient le vieillissement, réduit les rides et redonne de l'éclat et du tonus à la peau.

### Shiatsu pour le mal de dos

Le mal de dos est le mal de notre siècle... Mauvaises postures, sédentarité et utilisation des écrans, créent des fortes tensions au dos. Une séance spécifique très indiquée pour améliorer la posture et libérer les stagnations d'énergie responsables des douleurs. Ce massage agit sur les tensions musculaires et augmente le flux sanguin, ce qui a pour conséquence de diminuer les douleurs.

### Shiatsu pour la femme enceinte

Fatigue, douleurs lombaires, nausées et remontées gastriques, sensations d'oppression, ce sont tous des désagréments fréquents d'une grossesse approchant son terme. Cet accompagnement par le Shiatsu se fait à partir du quatrième mois, à raison d'une séance par mois ou plus si besoin. Les dernières séances du cycle seront dirigées vers la préparation à l'accouchement, en présence du père s'il le souhaite.

### Shiatsu pour la déprime

Le Shiatsu pour la déprime travaille en particulier le haut du corps et notamment la cage thoracique, souvent restreinte dans ses mouvements et l'oxygénation du système par une accumulation de trop d'émotions. Il peut aider à retrouver un équilibre avant que la déprime ne vire à la dépression.





### Tarifs

Séance de 1 h 15 ■ 80 € Net

Forfait 5 séances d'1 heure ■ 350 € (75 € par séance)

### Offre promotionnelle

Sous présentation de cette brochure, bénéficiez d'une séance de découverte de 30 minutes à 45 €

### Informations

■ Merci de prévenir au moins 48 heures à l'avance pour déplacer ou annuler un RDV. Toute séance décalée ou annulée dans un délai plus court est due à 50 % du tarif.

■ Le travail énergétique ne s'apparente en rien à une pratique médicale et ne peut en aucun cas se substituer à un quelconque avis ou traitement médical.

### Références

Praticienne en Shiatsu-Aromathérapie ■ Praticienne-enseignante de Shiatsu à la FFST ■ Spécialiste en Shiatsu SPS ■ Certified Ohashiatsu® Instructor and Practitioner ■ Facilitatrice-formatrice en Zen-Stretching® ■ Maître Reiki Ushui

Formée à l'harmonisation des énergies par Grégory Day ■ Formée à la Sonothérapie par les diapasons ■ En formation Médiation Chorégraphique (danse thérapie) à l'école FDS

### Déroulement des séances

Les séances se déroulent sur environ une heure. Elles s'effectuent au sol sur un futon ou sur table de massage. Vous resterez habillé.e, merci d'apporter une tenue confortable en fibres naturelles.

### Contact

barbara-aubry.com ■ artdutoucher@gmail.com

06 13 52 31 88



**DŌJŌ**  
les sens du monde

17 rue Lisfranc -75020 Paris

