

LES BIENFAITS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE ET DU SHIATSU POUR LES SENIORS



Arrivé au Shiatsu par les arts martiaux qu'il pratique depuis son plus jeune âge, Thierry Buenerd est le fondateur de l'Académie MTJ Aura qui dispense des cours et formations en Shiatsu et Médecine Traditionnelle japonaise.

QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

Le shiatsu, « pression avec les doigts » en japonais, s'inscrit dans les techniques manuelles énergétiques pratiquées depuis des millénaires en Extrême-Orient. Cet art thérapeutique consiste à rétablir l'équilibre global, physique ou psychique, en exerçant des pressions sur des parties définies du corps. C'est une voie d'harmonie qui fait aussi partie du développement personnel.



QUELS SONT LES BIENFAITS DU SHIATSU POUR LES SENIORS ?

Le shiatsu peut apporter plusieurs avantages aux personnes âgées :

- Soulagement des douleurs chroniques
- Amélioration de la flexibilité et de la mobilité
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Soutien émotionnel et amélioration du sommeil

MTJ ET TEISHIN

Le shiatsu n'est pas le seul terrain de Thierry. Il pratique aussi l'acupuncture, la moxibustion japonaise, et s'intéresse de près au Teishin, une aiguille de contact que l'on pose sur la peau sans jamais la percer. Si la Médecine Traditionnelle Japonaise a puisé ses origines dans la Médecine Traditionnelle Chinoise il y a plusieurs millénaires, elle a su se développer et évoluer au fil des siècles, en associant des techniques manuelles efficaces, comme le Shiatsu, l'acupuncture ou le massage traditionnel Amma, à une véritable approche de prévention santé. Cette forme de thérapie a pour objet de stimuler les forces naturelles de l'organisme, sans réactions secondaires néfastes. Trop souvent ignorée, la Médecine traditionnelle japonaise peut aider à soulager de nombreux troubles, contribue au bon rétablissement des fonctions de l'organisme et régule les déséquilibres.



Vous souhaitez en savoir plus sur ce que le Shiatsu et la Médecine Traditionnelle Japonaise apportent au corps et à l'esprit ? Thierry Buenerd organise le 15 octobre prochain une **conférence sur le sujet au Pressoir de Boisy de 19h à 20h30.**

86 chemin Bouttet, 42155 Pouilly-les-Nonains

Entrée libre et gratuite, sur inscription (places limitées) au 06 63 17 06 59

www.academie-MTJ-aura.fr



ACADÉMIE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE

06 63 17 06 59

www.academie-MTJ-aura.fr

