

## Le shiatsu

Le shiatsu est une pratique énergétique manuelle à vocation non médicale. Issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, il appartient au domaine du bien-être et du confort.

C'est une pratique douce et naturelle qui traite le corps dans son intégralité, agit sur le corps physique (muscles, articulations, tendons), et énergétique (méridiens et points d'acupuncture en pression des doigts), ainsi que sur le mental (détente, relaxation), et qui privilégie un contact tactile particulièrement apprécié du cheval. Lorsque l'état physique est amélioré, le moral est meilleur, et la relation cheval cavalier également.



### Une solution pour :

- ☯ Optimiser les performances,
- ☯ Récupérer après un effort intensif,
- ☯ Douleurs articulaires, engorgement,
- ☯ Problèmes tendineux, musculaires,
- ☯ Nervosité, stress, transport, vie en boxe,
- ☯ Insuffisance respiratoire,
- ☯ Problèmes de peau, locomotion,
- ☯ Chevaux dits difficiles,
- ☯ Baisse de moral,
- ☯ Mal de dos.

## Avantages

Le shiatsu permet de réduire le stress et les tensions (fatigue, migraine, insomnie...), de stimuler le système d'autorégulation de l'organisme (appareils circulatoire, digestif, urinaire, endocrinien) ainsi que les liquides organiques (sang, lymphes, liquide céphalo-rachidien...), de renforcer les systèmes nerveux, immunitaires et osseux, et d'améliorer la souplesse des tissus musculaires.

Face à des muscles enraidis, le praticien shiatsu redonne de la circulation, de la vie, de la légèreté, de l'équilibre. Cette discipline aide le corps à s'auto-guérir, c'est une forme d'hygiène naturelle qui stimule les défenses naturelles, un art du bien-être.



## Contre-indications

Aucune, le shiatsu étant une pratique douce et naturelle, sans prescription, il ne présente aucun effet secondaire puisqu'il fait appel avant tout aux ressources du corps et à sa capacité de transformation et de régénération.



### Quand ?

Prévoir au départ 2 à 3 séances espacées chacune de 2 à 3 semaines, puis à chaque changement de saison, soit 3 à 4 fois par an.

Les méridiens parcourant le corps sont en relation avec les organes, la peau, les muscles et les articulations. Chaque organe correspond à un élément (bois, feu, terre, métal, eau) qui correspond également à une saison. C'est pour cela qu'il convient d'harmoniser les énergies à chaque changement de saison.

## Pour qui ?

L'état de bien-être de n'importe quel trotteur ou galopeur peut être amélioré grâce au shiatsu, et lui permettre d'être au mieux de ses performances sportives.

Une séance de relaxation permet de réduire le stress lié à la course et au transport, et de mieux récupérer après l'effort.

## Comment ?

Le shiatsu, fondé sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (5.000 ans d'expérience), utilise la pression par le toucher sur les méridiens afin de stimuler certains points d'acupuncture spécifiques, rotations articulaires, étirements musculaires dans le but de faire circuler harmonieusement l'énergie qui permet de rééquilibrer en profondeur le corps et l'esprit.

## Durée d'une séance

De 45 à 60 minutes.

Prévoir le cheval au repos au pré pendant 48 heures après.

## Tarifs 2010-2011

- 1 déplacement pour un cheval : 65 € TTC /séance
- 2 chevaux lors du même déplacement : 60 € TTC/cheval
- Carte de 5 séances cheval : 275 € TTC
- Carte de 10 séances cheval : 500 € TTC
- Frais de déplacement : 0,25 cts TTC/km parcouru

## Déplacements sur RDV

Normandie (14-27-50-61-76),

Picardie (02-60-80),

et IDF (75-77-78-91-92-93-94-95).

Possibilité de suivi annuel de l'écurie, présence sur les lieux de concours à la demande.

Praticienne formée par L. EDDY & C. PERNOT,  
P. PHILPOTT & C. PEQUILLET  
auprès de l'école écossaise de shiatsu pour chevaux,  
certifiée par la Fédération Française de  
Shiatsu Traditionnel.

10, Place d'Armes  
76220 GOURNAY EN BRAY  
Tél : 06.09.26.81.62  
contact@cavalzen.fr

[www.cavalzen.fr](http://www.cavalzen.fr)

Sarl au capital de 7.000 €  
SIRET 520 148 768 000 10

Assurée en Responsabilité Professionnelle

Courses

**CAVALZEN**  
SHIATSU CHEVAUX & CAVALIERS  
ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

