

# KOBIDO

**C'est une combinaison de massage manuel et de massage shiatsu du visage.**

*Kobido est un nom qui permettait de désigner à l'époque du 15<sup>e</sup> siècle au Japon, une technique de massage facial permettant de faire circuler l'énergie du visage et du cou. C'est un massage qui fut commandé par l'impératrice en 1472, afin d'entretenir la beauté de son visage*

**Le massage japonais du visage est un lifting naturel.**

## ● Déroulement d'une séance

C'est une technique de massage facial d'origine japonaise ancestrale, shiatsu du visage, intervenant aussi sur les méridiens et leurs points énergétiques de façon à libérer les tensions, et à participer au rééquilibrage énergétique. Le Kobido s'avère une méthode de profonde relaxation.

La personne est allongée et habillée, sur le visage, on procède, avec le bout des doigts, à des pincements Yoko très vifs et toniques, des points d'acupression, des battements fermes et rythmés (un palper rouler énergétique) avec le plat de la main dans le cou et le bas du visage. On travaille les muscles faciaux pour les tonifier (les gonfler), en plus de stimuler des points énergétiques (méridiens).

## ● Domaine d'action

- Le Kobido apaise le système nerveux, donc il est bon pour lutter contre le stress, l'insomnie, les maux de têtes, il élimine les toxines, il permet une oxygénation, un drainage de la peau du visage. Il permet également de soulager les tensions musculaires et si le Kobido favorise le rééquilibrage des énergies, il aide à fluidifier la circulation énergétique et sanguine du visage pour une sensation et un effet de peau relaxée et rajeunie. S'il est pratiqué régulièrement et accompagné d'une bonne hygiène de vie, il s'avère être un bon anti-âge.

- Le Kobido permet de tonifier les muscles du visage et redonner un certain éclat et célicité à la peau. C'est un soin complet et détaillé du visage mais aussi du décolleté, de la nuque et du cuir chevelu. Il associe modelage et acupression en lien avec les principaux méridiens, ce qui en fait une technique complète et raffinée.

Pour bénéficier de tous les bienfaits du Kobido, ce massage doit être pratiqué régulièrement. La philosophie du kobido est que la beauté ultime vient du parfait équilibre de la santé physique, émotionnelle et spirituelle

## ● Pour qui

Il s'adresse aux hommes et aux femmes qui désirent obtenir une détente profonde libératrice du stress négatif, de soulagement de la fatigue nerveuse, ainsi qu'une réduction et un soulagement des tensions musculaires aux niveaux des épaules, du cou et de la nuque.

# LE SHIATSU

**(koho Shiatsu) est une technique manuelle japonaise née au début du XX<sup>e</sup> siècle.**

*Le terme SHIATSU en japonais veut dire «pression des doigts». SHI (doigts, extrémités) et ATSU(pression).*

## ● Déroulement d'une séance

Après une discussion afin de mieux vous connaître et une prise de pouls chinoise, ou analyse de votre langue, il va ressortir une base pour effectuer la séance de Shiatsu. La personne est habillée (dans une tenue confortable) et se met dans une position allongée sur un futon au sol (ou assise sur une chaise à massage). L'enchaîne des pressions rythmées sur le trajets des méridiens d'acupuncture aux travers desquels circule l'énergie et qui relient entre eux tous les organes et les fonctions du corps.

## ● Domaine d'action

- La relaxation
- Anxiété, troubles du sommeil, asthme, dépression, acné, etc.
- Gynéco : trouble du cycle, fertilité, etc.
- Rhumatologie : douleurs d'arthrose, sciatique, dorsalgie, etc.
- Neurologie : migraine, douleurs, Parkinson etc.

## ● Pour qui

Pour tous (enfants, adultes, seniors).  
Le Shiatsu s'inscrit dans un domaine de prévention. Il contribue au bon entretien de la santé. Il permet de prévenir la maladie, de préserver ou rétablir une bonne circulation de l'énergie dans le corps, pour le bien être de l'individu en stimulant les défenses immunitaires.

# LE SEITEI

**Il s'agit d'une technique japonaise de rééquilibrage postural très efficace qui a été mise au point en utilisant les connaissances de la Médecine Chinoise.**

*Les déséquilibres du squelette étant liés à des déséquilibres énergétiques ou organiques.*

**Le SEITEI mettant en correspondance le jeu des vertèbres et méridiens, permet de recentrer la personne par rapport à son axe physique :**

## ● Déroulement d'une séance

La personne est habillée et se met dans une position allongée sur un futon au sol (ou assise sur une chaise à massage). L'enchaîne des pressions, des étirements, sur le trajets des méridiens d'acupuncture. Il n'y a aucune manipulation dangereuse.

## ● Pour qui

- Les adolescents qui, de part leur restructuration physique, souffrent de leur dos.
- Les sportifs souffrant de tendinites à répétitions ou de douleurs diverses.
- Toute personne souffrant de façon unilatérale (genou, épaule, cervicales, coude, etc.)
- Toute personne « bloquée » après un faux mouvement.

# LE CHI NEI STANG

**Un art ancestral asiatique de massage du ventre pour libérer les tensions du corps et de l'esprit.**

*Ce sont les moines des temples perchés dans les montagnes de Chine qui ont développé cette technique de massage pour se désintoxiquer, se protéger et armer leur corps. Le préparar aux plus hautes épreuves énergétiques et spirituelles.*

**Le Chi nei tsang (ou Qineizang) est une pratique très ancienne de massage énergétique de la zone abdominale et/ou thoracique, d'origine thaïlandaise et chinoise. Elle travaille sur l'énergie (Qi) Interne (nei) des organes (zang) par un toucher à la fois léger et profond.**

Mantak Chia nous l'a fait connaître en occident de par ses nombreux écrits et à lui-même développé des variantes ciblant mieux les quêtes des occidentaux. La vitalité, son maintien, son renforcement, selon le concept taoïste, est une recherche fondamentale pour pérenniser la vigueur corporelle.

## ● Déroulement d'une séance

Après une discussion afin de mieux vous connaître, La personne est habillée (dans une tenue confortable) et se met dans une position allongée sur une table de massage.  
L'abdomen est considéré comme le siège de nombreuses tensions. C'est une zone où viennent stagner, se bloquer – et s'exprimer, nos charges émotionnelles, tout ce qu'on ne « digère pas ».

La lecture de la zone du nombril, permet de repérer les tensions du corps et les stagnations de l'énergie.  
Le travail sur la zone abdominale va permettre de libérer ces tensions et de dissoudre les blocages, émotionnels et les vents internes, pour mieux détoxiner le corps. Comme pour toutes les pratiques chinoises de bien-être, c'est en allant à la source, à partir de la racine des blocages que l'être tout entier peut se rééquilibrer.

Après une séance de Chi Nei Tsang, chacun retrouvera bien-être et harmonie ainsi qu'une sensation de légèreté et de plénitude.

*Le Chemin Vers SOI*

## Mon parcours, mes références

- Depuis 19 ans je me suis formée à la naturopathie, la pnl etc. Je suis passionnée par les soins naturels pour aider, accompagner les personnes qui en ont besoin.

- Formée en SHIATSU THERAPEUTIQUE (koho shiatsu) et MEDECINE CHINOISE à l'école de Fabienne Demillan et Michel Sare (Ecole de Shiatsu Fuji-Taishan à Bordeaux). Je suis spécialiste de la technique du SEITEI (postural japonais), du CHI NEI STANG (Energie des organes par un massage du ventre) et du KOBIDO, lifting japonais. J'étais au Japon en novembre 2015 et fais régulièrement des stages avec des maîtres Shiatsu.

*Je fais partie  
de l'VEPST*

*(Union Française de Shiatsu Thérapeutique)*

*J'ai ouvert un cabinet à Montpon Ménerstrol, j'espère vous faire découvrir le Shiatsu ainsi que le Seitei ou le Chi Nei Stang qui sont des techniques manuelles permettant d'améliorer l'organisme de votre corps.*



*Le Chemin Vers SOI*

*Uniquement sur rendez-vous*

SOPHIE DANIEL - 06 14 13 08 78

## TARIFS

### KOHO SHIATSU OU SHIATSU OHASCHI

Adulte (à partir de 12 ans)	50 €
60 minutes	225 €
Forfait 5 séances	450 €
Forfait 10 séances	

### KOBIDO Adulte (à partir de 12 ans)

60 minutes	60 €
90 minutes	90 €
Forfait 5 séances (60 minutes)	275 €
Forfait 10 séances (60 minutes)	540 €

### KOHO SHIATSU Enfant

30 minutes	30 €
60 minutes	50 €

### SEITEI

60 minutes	50 €
------------	------

### CHI NEI TSANG

60 minutes	60 €
------------	------

*Des bons cadeaux  
sont possibles sur demande*

ATTENTION / Ces soins sont des compléments de traitement et ne remplacent en aucun cas votre suivi médical. Je peux rester en contact avec votre médecin traitant pour lui communiquer votre évolution. Le terme masse est employé d'une façon générique dans tout le flyer uniquement pour traduire les techniques étrangères en français dans un souci de compréhension pour le public.

*Bénéficier de séances  
de massage, c'est aussi profiter  
de moments à Soi, pour Soi.*

*Il n'est pas nécessaire d'attendre d'avoir mal,  
il suffit d'avoir envie d'être en forme ou de  
conservser un bon niveau de santé générale.*

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

**KOBIDO,  
SHIATSU,**

**SEITEI,**

**CHI NEI STANG**

*sur rendez-vous*



*Le Chemin Vers SOI*

SOPHIE DANIEL - 06 14 13 08 78  
16 RUE HENRI LABORDE - 24700 MONTPON  
sophiedaniel24@gmail.com