



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

« DÉCOUVRIR LE SHIATSU »

Le Shiatsu est une pratique qui considère le patient dans sa globalité physique, mentale et émotionnelle. Par des pressions des pouces ou des paumes sur des points précis du corps, mais aussi au travers d'une large variété d'étirements et de mobilisations articulaires douces, cette pratique a des nombreux bienfaits. Elle permet notamment de soulager douleurs, stress, troubles du sommeil et anxiété, tout en renforçant les capacités naturelles d'auto-régulation du corps. De fait, le Shiatsu améliore la perception de soi et aide à retrouver le calme, à renouer avec sa force de résilience.

Venez découvrir et échanger autour de cette pratique avec Alma - Association La Main d'Appui, qui soutient toute personne en difficulté financière et touchée dans sa santé, en rendant accessible des soins en Shiatsu, avec

Rahel DELALOYE

&

Annelise ZUFFEREY

Thérapeutes praticiennes Shiatsu diplômées

Mardi 26 mai 2026 à 18h00

**A la Fondation EMERA - Av. de la Gare 3
1950 SION**

Infos et inscription

024 471 40 18 - animation@avep-vs.ch

Bienvenue à tous !