

✦ Bagnères-de-Bigorre – Du watsu au shiatsu : Les Thermes misent sur le bien-être



Des séances de relaxation aquatique de 30 ou 60 min., délivrées par des praticiens Watsu, sont proposées à l'espace thermal Aquensis et aux Grands Thermes. - Bérénice Rolland

Déjà précurseur dans la thérapie du Watsu, le groupe Semetherm propose un week-end découverte du Shiatsu, l'occasion d'en savoir plus sur ces pratiques encore méconnues à Bagnères-de-Bigorre.

En complément de la cure thermale, le groupe Semetherm, propriétaire des Grands thermes et de l'espace thermoludique Aquensis à Bagnères-de-Bigorre, développe des techniques de bien-être. Depuis l'an dernier, il propose dans ses deux établissements des séances de Watsu, ou plutôt de *"lâcher-prise aquatique"*.

Deux praticiens, Sébastien Daboval et Ana Asensio, sont en charge de ces séances, *"un fait exceptionnel, car il n'existe que trois praticiens dans les Hautes-Pyrénées"*. Dans la continuité, le groupe propose, pour la première fois, un week-end de découverte Shiatsu, le 1er et 2 novembre.

Cette technique manuelle japonaise, basée sur la thérapie chinoise, utilise le toucher pour ramener l'équilibre énergétique dans le corps. *"Littéralement, Shiatsu signifie pression des doigts"*, indique Sébastien Daboval, en formation à l'école de Shiatsu. Le praticien exerce une pression plus ou moins forte avec les pouces et les doigts, mais aussi les paumes, sur des points précis, les méridiens. *"Ce sont des canaux ou voies de circulation de l'énergie vitale. Les Chinois ont découvert leur existence il y a des millénaires, en réalisant des expériences sur les prisonniers, mais, ce n'est qu'en 2004 que nous nous sommes aperçus de leur réalité scientifique : photographier par une caméra infrarouge"*. En comparaison, l'acupuncture est la pratique qui s'en rapproche le plus, seulement à la place des doigts, on utilise des aiguilles pour piquer ces points méridiens. *"Cette thérapie ne guérit pas, mais permet de soulager les patients"*. Elle apaise les douleurs physiques, par exemple pour les malades de cancer, mais c'est aussi une thérapie de l'âme qui atténue le stress, l'anxiété, la fatigue... et qui permet de libérer des émotions refoulées, comme la perte d'une personne. Ainsi, une séance de Shiatsu commence toujours par une *"anamnèse"* à savoir, l'écoute et l'observation du patient. Remboursée par une quinzaine de mutuelles, la pratique commence à prendre de l'essor, *"notamment depuis la covid où les gens ont commencé à prendre soin d'eux et à s'intéresser à la médecine non conventionnelle"*, explique Sébastien. Mais là où, en Extrême Orient, le Shiatsu est considéré comme une médecine traditionnelle, en Occident, il se confronte à la médecine scientifique prochimie. *"Pourtant, nous sommes complémentaires"*. Pour Sébastien, l'existence de faux praticiens nuit à la reconnaissance de sa pratique, *"le terme énergétique peut englober tout et n'importe quoi"*. Mais ne devient pas praticien qui veut : il faut suivre une formation certifiée de 3 ans pour pouvoir exercer.

Watsu : variante du shiatsu

Créé dans les années 80 par l'américain Arold Dull, le Watsu est un dérivé du Shiatsu. Le Shiatsu se pratique au sol, sur futon ou table de massage, tandis que le Watsu se pratique dans l'eau. *"L'eau amplifie les résultats des séances, car l'esprit s'en va, on oublie le corps pour lâcher prise"*, explique le praticien. Et pour les personnes qui ne supportent pas la proximité, Sébastien a une solution, *"il peut y avoir déjà un premier contact sur terre avant de basculer dans le monde de l'eau"*. Tributaires de la fréquentation des Thermes, la direction souhaite pérenniser les séances de Watsu. Quant au week-end découverte du Shiatsu, d'ores et déjà complet, il confirme un engouement certain pour cette pratique sur lequel le groupe va sûrement surfer à l'avenir.

Retour en images du week-end Shiatsu

Chaque personne qui est venue, a reçu une séance de qualité sur table ou sur futon par des praticiens passionnés. Le faible coût de la séance a permis à toute catégorie de personne d'essayer et de connaître le shiatsu, et aussi de trouver une possibilité de mieux être grâce à cette discipline, ne trouvant plus forcément d'alternatif face à la douleur des différents problèmes médicaux.

Des visages fermés à l'arrivée qui se transformaient en visage totalement reposés et épanouis au retour...du partage...des receveurs qui repartaient avec de l'apaisement, du sourire, de la joie, du bien-être, de la sérénité et une possible solution pour aller mieux.....

Voici l'histoire de ces deux jours...

De belles âmes au service des autres dans un climat de sérénité...









**Grands Thermes**

11 h · 🌐

Retour en images sur le 1er WE découverte Shiatsu proposé les 1er et 2 novembre derniers en collaboration avec l'école Espace Aquitain Zen Shiatsu. Près de 50 personnes ont pu bénéficier d'une séance de shiatsu dans le cadre exceptionnel d'**Aquensis Spa Thermal** et du Palmarium des Grands Thermes. Une belle réussite, de belles énergies, de belles rencontres et le souvenir commun d'un évènement assez unique, empreint de sérénité et de partage! 😊



Rédigez un commentaire...






J'aime


Commenter


Envoyer


Partager

 Sandrine Shiatsushi et 13

Plus pertinents ▾



Annaick Brotonne

Un pur moment de relâchement, de détente et bien être.....

Merci à toute l'équipe pour l'idée de cette belle découverte et l'organisation.

Ce programme pourrait être proposé en complément de la cure.... À réfléchir 🤔

29 m J'aime Répondre

Rédigez un commentaire...





Nanie Violleau

Une très belle expérience, avec un retour très positif. À refaire

1 h J'aime Répondre



💎 Super fan

Beatrice Vincent

J'aurai aimé être là 😓

10 h J'aime Répondre



Maité Comte Guinaudeau

Moi aussi

9 h J'aime Répondre

Rédigez un commentaire...



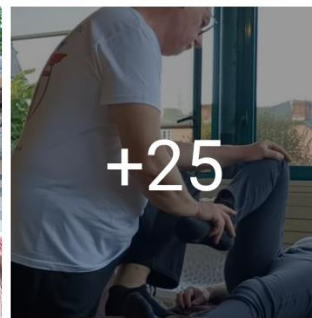


Dab Séb 😊 se sent ravi.



4 j · 👥

Un superbe évènement entouré de belles Ames.... 🧘💧
50 shiatsu et 10 watsu donnés sur deux jours.... 😍
Des retours phénoménaux...
Un succès total.... ❤️



Vous et 19

3 commentaires