



Silvia Bernier, membre du Syndicat Professionnel du Shiatsu, nous ouvre les portes de son cabinet à Biarritz. Thérapie manuelle énergétique originaire du Japon, le Shiatsu est inscrit au RNCP depuis 2015 et ses bienfaits sont désormais reconnus par certains hôpitaux et mutuelles. Rencontre avec Silvia Bernier, spécialiste en Shiatsu :

*Quelles sont les vertus du Shiatsu ?*

C'est une méthode globale qui écoute le corps et apaise l'esprit. On effectue des pressions sur des points précis pour rééquilibrer les énergies, mais c'est aussi une lecture symbolique de l'être dans sa dimension corps/esprit afin d'analyser et comprendre ses maux pour pouvoir les traiter.

*Comment en êtes-vous venu au Shiatsu ?*

J'ai grandi dans une famille tournée vers les méthodes naturelles, de fait j'ai été très tôt sensibilisée aux approches holistiques. Je me suis initiée au Shiatsu en 2013 puis j'ai suivi de nombreuses formations avant d'intégrer le cabinet de Biarritz en 2016. Aujourd'hui je pratique le Koho Shiatsu du professeur Ryūhō Okuyama, le shiatsu dans sa forme la plus médicale si je puis dire.

*Vous pratiquez aussi le Seitei...*

C'est un travail qui repose sur le rééquilibrage postural et apporte une réelle détente musculaire et nerveuse. Dans la culture nippone, les déséquilibres du squelette sont liés aux déséquilibres énergétiques ou organiques. Le travail de pressions et de vibrations va permettre de remettre la personne dans son axe et la soulager.

*Quel type de personnes viennent vous voir ?*

Je reçois des femmes et hommes de tous âges, des gens avec des douleurs physiques type tendinites ou sciatiques, des personnes souffrant de troubles du sommeil ou de l'anxiété, le shiatsu est efficace contre toutes sortes de maux. Je m'occupe aussi des femmes enceintes et les accompagne dans toutes les problématiques liées à la grossesse et l'accouchement. ♦

Cabinet pluridisciplinaire Holista Sano

1 bis rue Mazagran, 64200 Biarritz - [06 80 50 11 30](tel:0680501130)

[silvia.bernier@gmail.com](mailto:silvia.bernier@gmail.com) - [www.shiatsu-biarritz.fr](http://www.shiatsu-biarritz.fr)

Facebook : [@shiatsusilviabernier](https://www.facebook.com/shiatsusilviabernier)