

---

# Shiatsu Et Grossesse

---

Le Petit Larousse des futures mamans  
Le journal de moi...enceinte  
Pregnancy Day By Day  
L'assiette de la femme enceinte  
Repère  
Shiatsu fondamental - tome 2 - La théorie  
Homéopathie - Soignez les troubles du quotidien  
Atlas of Shiatsu  
Kiffe ton cycle  
Le Grand Livre du shiatsu et du do-in  
Comment retrouver l'équilibre avec le shiatsu ?  
Votre premier mois avec bébé (nouvelle édition)  
Le grand livre de la médecine traditionnelle chinoise  
Facial Rejuvenation Acupressure: Look 10 Years Younger in 10 Min Per Day  
Ma petite bibliothèque Doctissimo : Le grand guide des massages  
Guide des pratiques psychocorporelles  
Massage  
Massages qui soulagent  
Avoir un enfant à 40 ans (ou presque)  
Aimed Solar and Lunar Returns  
Livres hebdo  
Beauté sans chirurgie  
Automassages  
Une année de bien-être avec le shiatsu  
Happiness thérapies, c'est malin  
Shiatsu Therapy for Pregnancy  
Le mois d'or  
Shiatsu Therapy for Pregnancy  
Shiatsu Therapy for Pregnancy  
Planète maternage  
Baby Shiatsu  
Shiatsu Theory and Practice  
Point de repère  
Livres de France  
Manuel d'enseignement de psychomotricité  
La Beauté sans scalpel  
Allo Docteurs - Prévenir et soulager le mal de dos  
Pregnancy and Childbirth

Choisir le maternage

*Shiatsu Et Grossesse*

Downloaded from [intra.itu.edu](#) by guest

---

## KIERA DICKERSON

---

Le Petit Larousse des futures mamans Albin Michel

"Loin du cliché de la femme battante, cadre et surinvestie dans son travail au point d'en oublier de faire des enfants, Anne-Lise et Agathe montrent bien que la réalité de la parentalité tardive est diverse et plurielle." Serge Hefez Devenir parent à 40 ans pour la première fois (ou pas) est un véritable phénomène de société. Cela concerne des femmes et des hommes impliqués, prêts à vivre l'aventure de la parentalité avec maturité et de nombreux questionnements. Affranchi des discours culpabilisants et anxiogènes, éclairé par les points de vue de parents et d'experts - médecins, psychologues, etc. -, ce guide répond à toutes vos questions : 1) Bébé se fait attendre : comment faire quand ça ne marche pas tout seul ? 2) Bébé est en route : comment vivre les neuf mois d'attente et préparer l'accouchement dans la sérénité ? 3) Bébé est enfin là : comment l'accueillir dans les meilleures conditions ? 4) Votre enfant grandit : comment être ce parent disponible et engagé sans vous oublier ?

Le journal de moi...enceinte De Boeck Supérieur

Vous nourrir d'aliments sains, prendre conscience de la puissance de votre respiration, entretenir la souplesse et la tonicité de votre corps, savoir faire des pauses pour restaurer votre organisme... Vous pouvez entretenir votre santé en vous faisant plaisir et agir avant que les maux ne surviennent. Le shiatsu (en japonais « pression des doigts ») est une discipline complète qui consiste à éveiller le corps par des pressions sur des points précis des méridiens et par des étirements ciblés, en prenant soin de tout ce qui compose l'art de vivre : des petits gestes de tous les jours pour harmoniser, détendre ou tonifier l'organisme selon vos besoins et les saisons. Découvrez les mécanismes physiologiques du bien-être. Appliquez facilement les techniques de l'auto-shiatsu grâce aux pas-à-pas détaillés. Établissez un programme de bien-être au fil de l'année : gestion des énergies, du stress et des émotions, sommeil, alimentation, activités.

*Pregnancy Day By Day* Fleurus

Avez-vous déjà remarqué des changements à certains moments de votre cycle ? Qu'après les règles, vous retrouviez votre énergie

? Est-ce que vous savez repérer le jour de votre ovulation ? Avec cet ouvrage, Gaëlle Baldassari a souhaité réhabiliter le cycle menstruel et aider les femmes à vivre mieux. Les hormones jouent un rôle très actif au cours du cycle menstruel et influent entre autres sur notre énergie et notre état d'esprit. Ainsi les variations hormonales peuvent être comparées à une session de surf : la surfeuse prend son élan (phase pré-ovulatoire), puis elle se hisse sur la planche (ovulation), descend dans le tube de la vague (phase pré-menstruelle) et retourne sur sa planche (règles). Chacune de ces phases est associée à un état d'esprit, des émotions... qui peuvent devenir de précieux alliés si vous savez les repérer et les utiliser. Grâce à la méthode d'auto-coaching présentée dans ce livre, apprenez à surfer sur la vague de votre cycle. Faites de votre cycle votre coach bien-être !

L'assiette de la femme enceinte Marabout

Déprime, anxiété, constipation, douleurs lombaires, migraines, difficultés d'endormissements... La médecine traditionnelle chinoise (MTC) se montre parfaitement efficace pour traiter de nombreuses pathologies parmi les plus courantes. Ce système médical à part entière, qui a fait ses preuves pendant des milliers d'années et connaît un récent engouement en Occident, est pourtant encore mal connu car en réalité très complexe. Il repose sur une vision globale de l'être humain dans laquelle la notion d'équilibre entre la psyché et le corps est primordiale. En faisant des passerelles avec la médecine occidentale, cet ouvrage très pédagogique explique de façon claire les concepts fondateurs de la MTC, essentiels pour comprendre sa manière d'appréhender les symptômes, ses moyens de diagnostic et de traitement. Outre ces aspects théoriques essentiels, l'auteur propose une partie pratique richement illustrée de schémas et de témoignages, tirés de ses nombreuses années de pratique. Et puisque la MTC met l'accent sur la prévention et l'entretien de la santé, vous trouverez dans ce livre des conseils en automassage, en activité physique et relatifs au mode de vie pour donner à votre corps et à votre esprit les moyens de vivre longtemps en bonne santé. CÉDRIC SEBTI est praticien en médecine traditionnelle chinoise et shiatsu depuis dix ans. Ancien footballeur et enseignant, il est également certifié en diététique énergétique chinoise. PASCAL MATEO est journaliste, auteur et co-auteur d'une douzaine

d'ouvrages.

*Repère* Elsevier Health Sciences

La première nuit, les premiers pleurs, le premier bain, les premières tétées à la maison... Lorsqu'il s'agit de votre premier enfant, vous vous posez mille questions, qui vous semblent parfois bêtes ou naïves. Doit-il faire un rot au milieu de son biberon ? Jusqu'à quel âge le nourrir à la demande ? Que penser de la tétine ? Quels sont les symptômes inquiétants et les fausses angoisses ? Comment le faire dormir une petite nuit de cinq ou six heures d'affilée dès l'âge d'un mois ? Ce livre, qui apporte des réponses à toutes vos interrogations, est la réédition actualisée d'un ouvrage paru pour la première fois en 1998. Il est devenu un classique. Laurence de Cambronne a été rédactrice en chef au magazine Elle. Elle est la mère de cinq enfants.

**Shiatsu fondamental - tome 2 - La théorie** Larousse

Première véritable synthèse écrite sur le Shiatsu japonais, ce livre est majeur tant dans son contenu que dans la perspective qui est la sienne : donner la dimension réelle d'un art du soin indissociable de la culture qui l'a initié. Le propos est vaste et Michel Odoul nous le propose en trois tomes, présentés selon la pédagogie orientale. Le premier d'entre eux est le tome technique, véritable document de référence du geste Shiatsu. Le présent tome est celui des fondements théoriques, du Kampô à la MTC (médecine traditionnelle chinoise). Didactique, pédagogique et synthétique, il propose un éclairage majeur pour tous ceux, néophytes et professionnels, qui s'intéressent aux approches orientales ou aux médecines énergétiques. Au-delà de la présentation précise et argumentée des racines théoriques du Shiatsu, il révèle l'incroyable cohérence d'une pensée dont la richesse est sans limites. Le troisième tome enfin est celui de la philosophie sacrée et des techniques précieuses qui font l'âme du geste. Jamais la MTC et les fondements de l'énergétique n'ont été présentés ainsi.

**Homéopathie - Soignez les troubles du quotidien** Éditions LaPresse

Découvrez enfin les bases du shiatsu et nos conseils pour améliorer votre vie. Massage relaxant aux vertus innombrables, le shiatsu permet de rééquilibrer le corps et l'esprit, tout en renforçant la force de guérison naturelle du patient. Grâce à des

pressions et des étirements réalisés sur l'ensemble du corps, il agit aussi bien au niveau physique que psychologique en travaillant sur les méridiens qui parcourent le corps et dans lesquels circule l'énergie vitale. Grâce aux explications de Vera Smayan, vous découvrirez les fondements de cet art du massage et pourrez ensuite vous exercer grâce aux nombreuses illustrations et exercices proposés dans l'ouvrage. Ce livre vous donnera des informations pour :

- comprendre le fonctionnement du shiatsu ;
- apprendre à connaître les fondements du shiatsu ;
- pratiquer le shiatsu.

Le mot de l'éditeur : « Dans ce numéro de la collection 50MINUTES Équilibre, Vera Smayan offre une excellente introduction pour découvrir les bases du shiatsu et apprendre à se familiariser avec cette technique de massage thérapeutique. Ce faisant, elle nous ouvre les portes d'une véritable philosophie où le bien-être de l'individu est au centre de toutes les préoccupations. » Stéphanie Dagrain À PROPOS DE LA SÉRIE 50MINUTES | Équilibre La série Équilibre de la collection « 50MINUTES » présente de nombreuses thématiques et problématiques liées aux relations que nous entretenons avec nous-mêmes. Grâce aux témoignages et aux nombreuses astuces mis en lumière par nos auteurs, découvrez pas à pas les clés pour vous sentir plus épanoui et plus serein.

[Atlas of Shiatsu](#) Presses du Châtelet

Consommation équitable et non polluante , projet de naissance (chez soi par exemple), allaitement de longue durée, co-sleeping, peau-à-peau, éducation douce, et parfois jusqu'à l'école à la maison, les parents qui pratiquent le maternage, sous une ou, plus rare, sous toutes ses formes, sont parfois perçus comme des originaux. Catherine Piraud-Rouet a enquêté au cœur d'une véritable planète. Encore méconnues et peu appliquées pour la plupart, les pratiques éducatives auxquelles elle s'est intéressée sont, à un degré plus ou moins fort, celles qui pourraient tracer les grands principes de l'éducation des enfants de demain. .

**Kiffe ton cycle** Éditions Leduc

Angine, toux, aphtes, cystites, fièvre, herpès... ces petits troubles vous compliquent la vie ? 20 fiches pratiques à découvrir pour soigner ces maux du quotidien grâce à l'homéopathie. Pour chaque trouble, ce guide vous propose les meilleurs remèdes en fonction de vos symptômes, puis leurs propriétés, leurs formes disponibles et les posologies à adopter. Grâce aux conseils d'Émilie Teyssières composez également votre trousse

homéopathique idéale, à toujours avoir chez vous ! Plus de 150 médicaments homéopathiques détaillés, des astuces et des recommandations vous sont proposés ici et vous aideront à devenir acteur de votre santé et de votre bien-être tout en douceur ! "Un livre de plus sur l'homéopathie ? Non, plutôt un livre moderne qui explique la place de l'homéopathie et son intérêt en pratique. Car si cette médecine est deux fois centenaire, elle a aussi besoin d'un regard neuf et a besoin de s'adapter à l'évolution de la science et des connaissances médicales."

*Le Grand Livre du shiatsu et du do-in* Elsevier Health Sciences  
The author provides practical solutions to a host of problems experienced during and after pregnancy. From the antenatal classes to the days and hours just preceding birth, non-intrusive remedies are provided.

**Comment retrouver l'équilibre avec le shiatsu ?** Marabout  
Avec Marina Carrère d'Encausse et Allo Docteurs, abordez les grands sujets de l'actualité bien-être et santé ! Dans la vie de tous les jours, notre dos est sollicité à chaque instant : au travail, à la maison, en bricolant, en faisant du sport... Les douleurs sont vite arrivées, tenaces et récurrentes. Heureusement, ce n'est pas une fatalité ! Dans ce guide complet, découvrez l'indispensable à connaître et des conseils pratiques ciblés selon vos besoins pour prévenir et soulager le mal de dos. COMPRENDRE l'anatomie de la colonne vertébrale, les maux du dos, savoir à quels médecins et professionnels de santé spécialistes faire appel selon les douleurs... AGIR avec des solutions concrètes et efficaces : adopter les bonnes postures au quotidien, bien choisir sa literie, améliorer son alimentation, effectuer des exercices de renforcement musculaire, connaître les chirurgies du dos en cas de troubles plus sévères... Toutes les clés pour un dos en pleine forme !

Votre premier mois avec bébé (nouvelle édition) Fernand Lanore  
Atlas of Shiatsu presents clear, detailed descriptions of the twelve main meridians used in Shiatsu practice. The study of the meridians is a difficult aspect of Shiatsu training and this highly-illustrated atlas explains and illustrates their positions within the body. The description of each meridian is supported by 15-30 illustrations. Clear and detailed descriptions of each of the twelve main meridians used in Shiatsu practice Highly illustrated, with 15-30 illustrations supporting the description of each

meridian Attractively designed The first atlas of shiatsu

**Le grand livre de la médecine traditionnelle chinoise**

Éditions Leduc

Harness the power of facial reflexology to maintain a youthful look and improve your general well-being at the same time Learn quick and easy facial exercises to firm up your facial muscles, reduce the fine lines, and improve your skin complexion.

Discover: The Complete Daily Facial Rejuvenation Program, The Express Face Ironing Routine, and many A la Carte Exercises to work on all your facial areas: eyes, cheeks, chin, jaws, nose, neck, skull, skin, and alleviate acne, sinusitis, headaches, eyes swelling. Let your inner glow shine through... All you need is this step-by-

step guide, and... your hands The author is a Certified Acupressure Practitioner and a Reiki Master. For articles, tips and videos, visit: [www.acupressurewellness.com](http://www.acupressurewellness.com)

[www.facialacupressure.com](http://www.facialacupressure.com)

Facial Rejuvenation Acupressure: Look 10 Years Younger in 10

Min Per Day Hachette Pratique

Written by a well-known and highly respected author and practitioner within the field, Shiatsu Theory and Practice is a complete introduction to the theory and practice of Zen shiatsu, drawing in detail on the theoretical foundation of both Traditional Chinese Medicine and Five Phase theory as well as that of Zen. Beresford-Cooke explains the strands of theory in a way which makes their integration into practice clear and rational. She includes step-by-step descriptions of treatment routines and techniques, alongside case histories illustrating the application of theory to practice. The book features detailed descriptions and illustrations of meridians, point locations and functions, and these are shown together with salient underlying anatomy. The text is supported by full colour photographs as well as online videoclips showing techniques, routines in the four positions and how to treat individual points and meridians. There are also supplementary online resources such as exercises and activities, web links, appendices for each chapter, and instructor lesson plans, homework and testbank of questions. This fully revised third edition is essential reading for students and practitioners of shiatsu and massage therapy.

Ma petite bibliothèque Doctissimo : Le grand guide des massages  
Singing Dragon

Les meilleures techniques pour aller mieux : Sophrologie,

Autohypnose, Lâcher-prise, Ho'oponopono ! Stress quotidien, pensées parasites, anxiété, manque de confiance en vous ? Ce livre rassemble les meilleures méthodes pour vous libérer de vos tensions et réinsuffler du bien-être dans votre vie ! Sophrologie, autohypnose, lâcher-prise, ho'oponopono... Déstressez et épanouissez-vous pleinement ! Découvrez dans cet ouvrage : - Des exercices et astuces pour pratiquer la sophrologie au quotidien. - L'autohypnose en toute simplicité. - Les meilleurs conseils pour apprendre à lâcher prise. - La voie de l'ho'oponopono attitude. **RETROUVEZ BIEN-ÊTRE ET BONHEUR AU QUOTIDIEN !**

*Guide des pratiques psychocorporelles* Hachette Pratique  
Pregnancy and childbirth brings together, for the first time, western and eastern approaches providing a sound amalgamation of theoretical and practical information for bodywork practitioners world-wide. It describes in detail the application of massage and shiatsu from early pregnancy, including work during labour and for the first year postnatally for the mother. This is a useful source of information for massage therapists, shiatsu practitioners, osteopaths, physical therapists, chiropractors, reflexologists, aromatherapists, acupuncturists, yoga and Pilates instructors. For Students and practitioners to use as a learning manual and reference tool, the text provides: - Clarity of information - Full text referencing - Clear diagrams, photographs, and summary boxes - Clinical accuracy: reviewed by, and with contributions from, international specialists including midwives, obstetricians, osteopaths, chiropractors, acupuncturists, aromatherapists and

massage therapists.

Massage Elsevier Health Sciences

Prendre soin de soi après l'accouchement Comment se donner les moyens de bien vivre les 30 jours qui suivent l'accouchement et de profiter ainsi de l'une des plus grandes expériences de notre vie de femme ? Découverte d'une nouvelle vie, manque de sommeil, fatigue, douleurs corporelles, baby blues... Autant sur le plan physique que psychique, ce mois constitue une transition délicate pour la mère comme pour le nouveau-né. Pourtant, dans de nombreuses cultures, cette phase est bien connue et fait l'objet de pratiques, de soins spécifiques ou des recettes culinaires adaptées. Parmi elles, la médecine chinoise accorde un soutien particulier à la mère qui vient d'accomplir un formidable exploit en accouchant ; on pense qu'elle vivra ainsi en meilleure santé et aura plus d'énergie pour le restant de sa vie. En Europe, cette période est peu valorisée et mal comprise. Les mères se retrouvent souvent seules pour affronter cette phase de bouleversement. Ce livre lève les tabous et évoque la réalité de ce moment essentiel dans la vie de la mère et du couple. Il explique comment s'y préparer, en mettant en place des aménagements et des pratiques adaptées, au bénéfice de la santé corporelle, émotionnelle et psychique des mères.

Massages qui soulagent Marabout

Originally published: Munich, Germany: K'osel-Verlag, c2011.

Avoir un enfant à 40 ans (ou presque) Penguin

Includes, 1982-1995: Les Livres du mois, also published separately.

**Aimed Solar and Lunar Returns** Hachette Pratique

Face au développement de la médecine et de la santé intégratives, les auteurs apportent un éclairage sur les apports cliniques et théoriques de ces pratiques, de plus en plus enseignées dans les formations médicales et paramédicales et utilisées par les professionnels de santé dans tous les domaines. Ce guide, ponctué de nombreux cas cliniques, se présente comme un outil pratique à destination des praticiens et des étudiants (infirmiers, aides-soignants, médecins et psychologues). Composé de quatre parties, il décrit un grand nombre d'approches psychocorporelles utiles dans une relation de soins : - la 1re partie s'attache à définir les pratiques psychocorporelles, leur place dans le développement de la médecine et de la santé intégratives, ainsi que leur apport considérable dans la communication et la relation soignant-soigné. Elle en rappelle le contexte législatif français pour mieux comprendre qui peut les pratiquer. - la 2e partie présente, en 26 fiches techniques, les pratiques psychocorporelles les plus employées (hypnose, sophrologie, biofeedback, optimisation du potentiel, etc.) : définition de la pratique, utilisation (séance-type), indications, en particulier dans le cadre de la douleur et chez l'enfant, contre-indications et formation. - la 3e partie indique comment développer ces pratiques psychocorporelles, avec un focus sur leurs outils transversaux et des exemples cliniques dans le domaine du soin et de la prévention. - la 4e partie déroule, au moyen de situations cliniques et d'expériences de formations, diverses mises en application de ces pratiques dans de multiples contextes.

Best Sellers - Books :

• [Never Never: A Romantic Suspense Novel Of Love And Fate By Colleen Hoover](#)

• [Stop Overthinking: 23 Techniques To Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, And Focus On The Present \(the Path To Calm\) By Nick Trenton](#)

• [It's Not Summer Without You By Jenny Han](#)

• [Playground By Aron Beauregard](#)

• [My Butt Is So Christmassy!](#)

• [The Summer Of Broken Rules](#)

• [The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself By Michael A. Singer](#)

• [A Court Of Thorns And Roses \(a Court Of Thorns And Roses, 1\) By Sarah J. Maas](#)

• [Why A Daughter Needs A Dad: Celebrate Your Father Daughter Bond This Father's Day With This Special Picture Book! \(always In My Heart\) By Gregory E. Lang](#)

• [The Summer I Turned Pretty \(summer I Turned Pretty, The\) By Jenny Han](#)