

## RESSOURCEMENT complet

Chico Shigeta est une jeune femme ravissante à la silhouette svelte et au sourire généreux. Son métier ? Elle pratique le **coaching vitalité à domicile**. Japonaise d'origine, elle exerce en France depuis 2004. Son concept s'est répandu grâce au bouche-à-oreille de clientes ravies des résultats de sa méthode, qui consiste à **nous apprendre à respirer, à nous détendre et, surtout, à ne plus avoir besoin d'elle pour se sentir mieux**. Le nombre de séances dépend donc de la motivation de chacune et de son mode de vie. Chico débarque avec **une petite mallette remplie de fioles d'huiles essentielles**, un lecteur de musique, ses CD et une petite couverture chauffante pour les frileuses. Dans un premier temps, son massage nous permet de prendre conscience de notre corps et de nos maux. Le modelage se passe, bien installé sur le lit, autour duquel elle tourne comme une danseuse. Dans un deuxième temps, elle nous explique sa méthode articulée autour de quatre piliers : **respiration, alimentation, pouvoir des plantes et automassage**, « le secret d'un ressourcement complet ». Tout en massant, elle mélange différentes huiles aux odeurs plus ou moins gourmandes, enivrantes ou calmantes. Ces élixirs – « Princesse Rose » la calmante, « Belle peau » contre les vergetures, « Body Mind Spirit » pour rééquilibrer le mental, le corps et l'esprit – sont d'ailleurs vendus chez Colette, à Paris. Pour Chico, notre résistance est plus moins mise à mal selon le degré de stress et de pollution. Il faut masser en conséquence pour réveiller les énergies ou apaiser les douleurs. Avant de partir, elle glisse quelques énièmes recommandations pour se faire du bien tous les jours.

Tél. : 01 42 30 58 45.

