



## Qu'est-ce que c'est que la thérapie **GUA SHA** ?

Thérapie de Massage **Gua Sha** est pratiquée pour se débarrasser des déchets et des toxines, mais c'est aussi une rééducation sensorielle de la peau du pied.

Si le mot **Gua** n'a qu'une seule signification qui est « gratter », le mot **Sha** en a plusieurs et tout dépend du contexte. Mais puisque c'est le côté médical qui nous intéresse, le mot **Sha** signifie déchets métaboliques pouvant dérégler le bon fonctionnement du flux sanguin et énergétique provoquant des douleurs atroces. Donc, pour donner une signification au terme « **Gua Sha** » en nous basant de la traduction des deux mots qui le composent, nous pouvons dire que **Gua Sha** signifie le fait de « racler » ou de masser les toxines. Ce massage se fait avec un outil qui a des bordures lisses (*nous conseillerons sur les outils à choisir pour un bon massage*).

La thérapie **Gua Sha** apporte une nette amélioration à la perception de l'équilibre de l'individu !

En une journée ou nous allons voir en quoi cette discipline peut nous aider au quotidien.