



UNE LILLOISE SORT LA BIBLE DU SHIATSU

LILLE. Sorti en mai, le livre de l'auteur lillois Hélène Campan se veut une « bible » du shiatsu, en tout cas un ouvrage de référence sur cette technique japonaise de détente qui consiste à exercer des étirements et de pressions sur le corps. Un livre où l'on retrouve aussi bien le côté théorique que pratique et qui s'adresse « à tout le monde ». Le Shiatsu, aux éditions Grancher, 29 €.