

# Sandra PENA PORCEL

## Son portrait

### Faisons connaissance ! Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Sandra Peña Porcel, j'ai 51 ans et je suis Praticienne de Shiatsu pour femmes. Je suis née dans le Nord-Pas-de-Calais, mon père était espagnol, d'où mes deux noms ! Un détonant mélange Chti et andalou. J'ai deux enfants, Emma et Samuel.

### Quel a été votre parcours (personnel et professionnel) avant de lancer votre activité, et comment s'est déroulée la création de votre entreprise ?

Je suis entrée dans la vie professionnelle à 18 ans, à l'époque, j'ai suivi un cursus de Préparatrice en Pharmacie durant 5 ans. Puis, j'ai changé de trajectoire et suis devenue éducatrice auprès de personnes en situation de handicap. Et cela pendant 17 ans. En 2018, nouveau changement de cap, je me forme à la pratique du Shiatsu pendant 3 ans. En juillet 2021, je m'installe à Brest pour rejoindre mon conjoint. J'ai ensuite suivi une formation à la BGE de Brest et mûri mon projet d'entreprise. Ce temps nécessaire m'a également permis de me créer un nouveau réseau, ce qui n'est pas toujours simple lorsque l'on découvre une nouvelle ville.

### En quoi votre activité consiste-t-elle ? Auriez-vous une actualité à partager ?

Le Shiatsu, qui signifie littéralement "pression avec les doigts", est une pratique japonaise ancestrale. Comme j'ai pu l'entendre, il ne s'agit pas d'un art martial, ni d'une technique de massage, encore moins d'un petit chien. Il se rapproche de l'acupuncture, sans les aiguilles. Lors d'une séance, je pratique des acupressions sur des points énergétiques, appelés méridiens. Je procède également à des étirements. Cette pratique demande concentration, connaissances anatomiques, forme physique, hygiène de vie et intuition. Il est un grand moment de calme, de recentrement sur soi, de recueillement. Il apaise et réconcilie corps et esprit.

## Un conseil pour entreprendre ?

Prenez le temps qu'il vous faudra pour bien réfléchir à votre projet et sa viabilité, puis une fois prête, lancez-vous.

## Une citation, une expression, une inspiration à partager ?

"Que vibre, résonne et raisonne celui ou celle qui voudra." — L. Fouchet

## Coordonnées

Intuitives, Shiatsu au féminin  
07 88 04 38 16  
shiatsu@sandrapena.fr

## Lien vers votre site Web

[Site web](#)

## Liens vers vos réseaux sociaux

[Facebook](#)

[Twitter](#)