

Lo shiatsu è una disciplina e un'arte che nasce in Giappone, e si basa su tecniche di pressione portate con le dita, i palmi, il gomito e il ginocchio secondo caratteristiche codificate.

Lo shiatsu è una disciplina evolutiva che valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno.

Genera una miglior qualità di vita qualunque sia l'età, la condizione e lo stato di benessere/disagio dei soggetti coinvolti ed è una preziosa ed intensa esperienza umana.

Non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico. I benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione non sono frutto di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione" connesso al generale miglioramento della vitalità.

L'arte dello shiatsu può essere appresa da tutti, e la sua pratica non è riservata a una categoria professionale.



organizza

CORSO DI SHIATSU

presso

La Villa

Presentazione e inizio corso:

martedì 5 ottobre 2010 ore 21.00

Giorno e orario lezioni: martedì dalle 21.00 alle 22.30

Istruttrice: Katia Barbieri

- Primo livello -

12 lezioni a cadenza settimanale dal 5/10/2010

Programma del corso:

Apprendimento degli elementi di base dello shiatsu: postura, pressione, contatto, respirazione. Esecuzione di una parte di sequenza di trattamento (kata) che interviene su tutta la zona posteriore della persona, riportando l'organismo e la mente a uno stato di benessere e armonia.

Ogni lezione è integrata da esercizi di Do-In (autotrattamento) e scioglimenti articolari.

La presentazione è gratuita e aperta a tutti

ed è possibile intervenire a una lezione di prova anche a corso iniziato.

Per la pratica:

si consigliano abiti comodi, un telo e calzettoni da utilizzare esclusivamente in palestra.

- Secondo livello -

12 lezioni a cadenza settimanale dal 25/01/2011

Programma del corso:

Ripasso degli elementi di base dello shiatsu.

Esecuzione e completamento di una sequenza di trattamento (kata) che interviene su tutta la persona introducendo zona anteriore, fianchi, viso e testa. La pratica porta l'organismo e la mente a uno stato di benessere e armonia. Ogni lezione è integrata da esercizi di Do-In (autotrattamento) e scioglimenti articolari.

Al termine del corso viene rilasciato l'attestato.

INFO:

SHIZEN a.s.d.

tel. 328-4611194

info@scuoladishiatsu.it

www.shizenshiatsu.it