



“L'Arte dello Shiatsu”
Scuola di Formazione per Operatori Shiatsu

CORSO BASE DI SHIATSU MILANO AFFORI

Il Corso, essenzialmente pratico, fornisce gli elementi di base necessari per effettuare un trattamento Shiatsu generale in posizione prona con l'utilizzo del palmo. Si affronterà con l'uso del pollice parte della posizione prona, in particolare il trattamento della schiena. Oltre all'aspetto pratico verranno proposti cenni di Medicina cinese, in particolare i concetti di Qi, Tao, Yin e Yang.

Il programma prevede esercizi di respirazione, posturali, di visualizzazione, di Qi Gong e di rilassamento che mirano a percepire al meglio la nostra energia e quella del ricevente e che potenziano la nostra capacità di utilizzare la mente. Si impara ad usare correttamente il peso del corpo per effettuare pressioni dolci e benefiche. La tecnica viene inizialmente mostrata dall'insegnante e poi ripetuta dall'allievo. La correzione e la ripetizione delle sequenze permette all'allievo di apprendere agevolmente una tecnica Shiatsu benefica e rilassante di tipo amatoriale. A tutti gli allievi vengono consegnate delle dispense per meglio memorizzare le sequenze apprese. I benefici di un corso di Shiatsu si riflettono sulla nostra postura, sulla nostra respirazione, sulla qualità del nostro sonno, in sintesi sul modo di vivere. La qualità della nostra vita può migliorare sensibilmente perché proviamo maggiore efficienza fisica e mentale, vitalità e capacità di relazionarci con il mondo.

Alla fine del corso viene rilasciato un attestato di partecipazione per accedere ai livelli successivi.

Il Corso Base dura 20 ore frontali totali (ore di 60 minuti).

La scuola di formazione “L'Arte dello Shiatsu” è una scuola certificata presso la Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori.

PRESENTAZIONE

Libera, gratuita e aperta a tutti

Giovedì 26 Settembre 2019 alle ore 21.15

presso lo studio in via El Alamein 16/C ad AFFORI (MI)

SERATE 2019

Mercoledì sera (21.00-23.00): 2 Ottobre, 9 Ottobre, 16 Ottobre, 23 Ottobre, 6 Novembre, 13 Novembre, 20 Novembre.

Domenica (dalle 10.00 alle 17.00): 17 Novembre 2019

DATE CORSO WEEKEND 2019

Sabato 12 ottobre dalle 10.00 alle 17.00 (con un'ora di pausa)

Sabato 26 ottobre dalle 10.00 alle 17.00 (con un'ora di pausa)

LA PRIMA LEZIONE E' GRATUITA

**Costo del corso: € 175.00 da versarsi la seconda lezione di corso.
€ 25.00 di tessera associativa annuale.**

Possibilità di recuperare o ripetere gratuitamente le lezioni nelle altre sedi

☐ 02 9315750 – 335 8050788 – info@artisalute.it - www.artisalute.it

Associazione Arti per la Salute – Centro Studi Discipline Bio Naturali

Via Matteotti 20 Rho MI - Tel: 02 9315750 335 1766335

P.I. – C.F. 03904120965