



## Corso pratico di auto-Shiatsu

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano prendersi cura di se stessi, del proprio corpo, della propria salute fisica ed emotiva, attraverso tecniche di auto-Shiatsu, di respirazione e di stretching energetico dei Meridiani, in modo da prevenire e/o alleviare i disturbi più comuni dovuti allo stress che la vita odierna ci procura quotidianamente. Al termine del corso ogni partecipante acquisterà maggiore consapevolezza del proprio corpo e sarà in grado di effettuare in autonomia un trattamento di auto-Shiatsu.

**Durata:** ciclo di 8 lezioni di 2 ore a cadenza settimanale

### I benefici principali consistono nel:

- conoscere meglio il proprio corpo e prendere coscienza di sensazioni sottili e profonde
- sviluppare una capacità di concentrazione e consapevolezza di sé
- imparare tecniche di rilassamento
- apportare vitalità e robustezza al corpo
- contattare l'energia vitale presente in ognuno di noi ed armonizzarla

### Nel corso degli incontri saranno fatti dei cenni ai seguenti aspetti teorici:

Concetto di Qi

Concetto di Yin e Yang

Concetto di Do

Le cinque fasi dell'energia (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua)

Meridiani energetici

Tsubo (punti energetici chiave)

### Nella pratica si lavorerà su:

Esercizi di respirazione e rilassamento con meditazione guidata

Esercizi Makko-Ho (stretching dei Meridiani energetici)

Tecniche di auto-Shiatsu su tutto il corpo

Tecniche di Do-In su tutto il corpo

Individuazione degli tsubo principali e loro benefici; trattamento su se stessi.

