



Corso pratico di Digitopressione & Shiatsu per problemi comuni

Programma e Condizioni



Scuola

Shen Ming

In collaborazione con l'*Associazione Hilos*

Presentazioni e Obiettivi del corso

Aiutare gli altri attraverso il contatto e l'uso delle mani è forse una delle prime forme di cura che l'essere umano ha impiegato. Ci accompagna dunque dagli albori dell'umanità l'istinto di toccare e stimolare il corpo per dare sollievo, conforto e alleviare disagi fisici o emozionali. Le tradizioni orientali, nella loro millenaria storia, hanno elaborato diversi metodi di cura basati proprio sul contatto, in particolare attraverso la stimolazione di punti specifici del corpo. Questi metodi nel corso dei secoli hanno raggiunto un elevato grado di sofisticazione ed efficacia e lo dimostra la diffusione a livello mondiale di discipline come lo Shiatsu e il Tui Na. Lo studio di queste discipline richiede lunghi anni di studio e pratica, poiché è necessario perfezionare la tecnica e comprendere la filosofia e visione dell'essere umano che le caratterizza. Ad ogni modo è possibile estrapolare da queste discipline tecniche e metodi facili da apprendere ed applicare per ottenere risultati positivi nel trattare problemi quotidiani. Infatti nelle culture dell'estremo oriente ogni famiglia si è tramandata di generazione in generazione tecniche e metodi manuali per prendersi cura dei propri cari. Inoltre i grandi maestri di queste Arti hanno sempre sostenuto che alcuni metodi delle loro discipline possono essere applicati da chiunque con grande successo e beneficio.

L'obiettivo del presente corso è proprio quello di insegnare ai partecipanti un insieme di tecniche specifiche per dare sollievo a sé stessi e risolvere situazioni comuni di disagio e malessere. Saranno impiegate tecniche di stimolazione di punti specifici del corpo con le dita (digitopressione) e i vari punti studiati saranno raggruppati secondo le situazioni dove sono maggiormente efficaci.

Il corso è aperto a tutti e non occorre avere conoscenze pregresse di nessun tipo, solo la voglia d'imparare!

Programma

- * Trattamento del mal di pancia, difficoltà digestiva, nausea;
- * Trattamento per il mal di testa e la tensione al collo e spalle;
- * Trattamento per occhi stanchi e/o secchi;
- * Trattamento per calmare e alleviare agitazione e stress;
- * Sequenza di trattamento del viso;
- * Trattamento per il mal di schiena;

Insegnante - Paola Liberati

Paola liberati si avvicina alla pratica dello Shiatsu nel 2003 attraverso la scuola di Zen Shiatsu e Qi Gong, completando il percorso professionale nel 2009 dove inizia anche l'insegnamento della disciplina. Negli anni ha organizzato seminari sulla Consapevolezza Femminile unendo intelletto, emozioni, corpo e anima.

Date e orari

Il corso si svolgerà in 3 incontri, ognuno di 3 ore, per un totale di 9 ore di corso.
Le lezioni si realizzeranno dalle 10:00 alle 13:00 nelle seguenti date:

- * 12 ottobre;
- * 20 ottobre;
- * 26 ottobre;

Sede di svolgimento

Le lezioni si svolgeranno presso **Paolo Francini - Ginnastica e Massaggi - Via Tosco Romagnola 201/C, Pontedera.**

Quota di partecipazione

La partecipazione al corso ha un costo di 75€, che include la tessera associativa dell'Associazione Hilos e il materiale didattico.

Modalità di iscrizione

Per formalizzare l'iscrizione, occorre versare un acconto di €45 mediante bonifico, da versare all'organizzazione A.S.D. Hilos sulle seguenti coordinate bancarie:

BANCA PROSSIMA – IBAN IT53J0335901600100000015962 - Intestato a: **A.S.D. HILOS.**
Causale: "contributo attività associativa - *nome e cognome*".

In alternativa è possibile concordare un appuntamento per portare l'acconto presso la sede dell'Associazione.

Contatti per informazioni ed iscrizioni

Insegnante di riferimento: Paola Liberati, cell. 339 3323469

Coordinatore didattico: Federico Triana, cell. 328 7967852



SCUOLA SHEN MING - SHIATSU@SCUOLASHENMING.IT - WWW.SCUOLASHENMING.IT