

PROGRAMMA DEL CORSO DI SHIATSU 2009 – 2010

Presso il centro benessere YoUnique

- **1° Incontro: 3 ottobre 2009**
Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese.
Pratica Shiatsu 1.
- **2° Incontro: 17 ottobre 2009**
Studio dei 12 Meridiani organici, gli 8 Meridiani Meravigliosi o Extra.
Localizzazione pratica.
Pratica Shiatsu 2.
- **3° Incontro: 31 ottobre 2009**
Elemento Terra.
Zang Fu: Milza e Stomaco.
- **4° Incontro: 14 novembre 2009**
Pratica Shiatsu 3.
- **5° Incontro: 28 Novembre 2009**
Dietetica ed alimentazione.
- **6° Incontro: 12 dicembre 2009**
Pratica Shiatsu 4.
- **7° Incontro: 9 gennaio 2010**
Elemento Metallo.
Zang Fu: Polmoni e Grosso Intestino.
- **8° Incontro: 23 gennaio 2010**
Pratica Shiatsu 5.
- **9° Incontro: 06 febbraio 2010**
Elemento Acqua
Zang Fu: Reni e Vescica Urinaria.
- **10° Incontro: 20 febbraio 2010**
Pratica Shiatsu 6.
- **11° Incontro: 6 marzo 2010**
Elemento Legno
Zang Fu: Fegato e Vescicola Biliare.
- **12° Incontro: 20 marzo 2010**
Pratica Shiatsu 7.

- **13° Incontro: 10 aprile 2010**
Elemento Fuoco
Zang Fu: Pericardio e Triplice Riscaldatore.
- **14° Incontro: 24 aprile 2010**
Pratica Tantsu .
- **15° Incontro: 8 maggio 2010**
Elemento Fuoco
Zang Fu: Cuore e Piccolo Intestino.
- **16° Incontro: 22 maggio 2010**
Jin Shin Do® 1. Rilassamento del viso e del collo.
Bilanciamento centrale e finale. Pratica.

Finalità del corso

Questo corso di Shiatsu è finalizzato alla trasmissione di informazioni teoriche sufficienti alla buona preparazione di un praticante sia a livello hobbistico sia professionale. Il corso è stato strutturato in modo da essere utile sia alla persona che vuole conoscere un metodo antico e naturale per rieducare il corpo all'auto guarigione attraverso tecniche naturali, poco invasive ed efficaci, sia a chi vuole apprendere queste tecniche ed applicarle in ambito professionale.

Durante le lezioni si apprenderanno i principi teorici della M.T.C.(Medicina Tradizionale Cinese) e le applicazioni pratiche dello Shiatsu, del Tantsu e del Jin Shin Do®. Queste tecniche corporee necessitano di un esercizio costante finalizzate ad affinare la sensibilità del praticante e contemporaneamente acquisire l'esperienza indispensabile ad applicazioni su persone esterne al corso. Ciò non solo accresce il praticante, ma anche il ricevente i trattamenti, tramite un'esperienza diretta. Solo conoscendo il proprio corpo, il praticante stesso sarà più attento ai trattamenti che applicherà a terzi.

E' a discrezione dell'allievo, ma consigliabile, ricevere da un professionista qualche seduta di Shiatsu o Jin Shin Do® prima di iscriversi al corso.

Apprendere ad applicare i principi della M.T.C. non è difficile, è però importante mantenere sempre un atteggiamento di totale rispetto nei confronti delle persone che affidano al praticante il proprio corpo e le proprie emozioni.

Le lezioni si terranno il Sabato dalle 10.00 alle 12.00. E' richiesta la puntualità e si consigliano: abbigliamento comodo (es.: tuta da ginnastica) per facilitare le attività di pratica, un telo mare e un blocco per gli appunti.

Per informazioni contattare lo 030-2753162 o info@yuniqueinline.it
(www.yuniqueinline.it)

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu è una tecnica che riequilibra l'energia vitale (Qi, Chi o Ki), migliora casi di sciatalgia, tensione o dolori muscolari ed articolari, insonnia, ipertensione, dolori mestruali, lombalgia, mal di schiena, atassia, apatia, mancanza di concentrazione, stress, stipsi, mal di testa, aiuta ad acquistare maggior elasticità muscolare e scioltezza nei movimenti, incrementa l'energia aumentando il sistema immunitario, utile nella prevenzione di raffreddore, allergie. Studi recenti hanno sottolineato il forte miglioramento di malati di Parkinson e sclerosi multipla.

Le radici profonde dello Shiatsu, teoriche e filosofiche, sono da ricercarsi nella Medicina Tradizionale Cinese. Lo Shiatsu, come tutta la M.T.C., è in stretto rapporto con la filosofia taoista, la quale si basa sull'osservazione delle leggi della natura. Quando l'uomo non rispetta tali leggi, nasce lo squilibrio (energetico) e ci si ammala. Lo scopo dello Shiatsu è di armonizzare il flusso energetico e migliorare la qualità d'espressione e movimento delle varie funzioni della persona, in tutta la sua globalità. E' un massaggio su tutto il corpo che viene effettuato con pressioni lungo i Canali Energetici apportate con i pollici, le palme ed i gomiti al fine di riequilibrare l'armonico flusso energetico e di donare alla persona rilassamento sia fisico sia mentale, una postura corretta, maggiore elasticità, si svilupperà la capacità di ascolto attraverso il corpo di Uke (colui che riceve - lo Shiatsu) e si migliorerà la propria capacità di concentrazione, di postura, l'atteggiamento mentale. Lo Shiatsu è una tecnica estremamente rilassante, ci mette in contatto con noi stessi sia quando riceviamo, sia quando pratichiamo.