



PROGRAMMA DEL CORSO DI SHIATSU

- **1° Incontro**
Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese.
Pratica Shiatsu 1.
- **2° Incontro**
Studio dei 12 Meridiani organici, gli 8 Meridiani Meravigliosi o Extra. Localizzazione pratica.
Pratica Shiatsu 2.
- **3° Incontro**
Elemento Terra.
Zang Fu: Milza e Stomaco.
- **4° Incontro**
Pratica Shiatsu 3.
- **5° Incontro**
Dietetica ed alimentazione.
- **6° Incontro**
Pratica Shiatsu 4.
- **7° Incontro**
Elemento Metallo.
Zang Fu: Polmoni e Grosso Intestino.
- **8° Incontro**
Pratica Shiatsu 5.
- **9° Incontro**
Elemento Acqua
Zang Fu: Reni e Vescica Urinaria.
- **10° Incontro**
Pratica Shiatsu 6.
- **11° Incontro**
Elemento Legno
Zang Fu: Fegato e Vescicola Biliare.
- **12° Incontro**
Pratica Shiatsu 7.
- **13° Incontro**
Elemento Fuoco
Zang Fu: Pericardio e Triplice Riscaldatore.
- **14° Incontro**
Pintroduzione alla digitopressione Jin Shin Do®. Rilassamento delle spalle. Bilanciamento centrale e finale.
Pratica.
- **15° Incontro**
Elemento Fuoco
Zang Fu: Cuore e Piccolo Intestino.
- **16° Incontro**
Jin Shin Do® 1. Rilassamento del viso e del collo.
Pratica.



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.



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** 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.

Orario:

Le lezioni si terranno il *Sabato* dalle 10.00 alle 12.00.

Luogo:

YoUnique Via Nikolajewka, 49 Concesio (BS) 0302753162.

Costo:

550,00 € da pagarsi in 3 rate come segue: 250,00 € all'atto dell'iscrizione, 150,00 € al 6° incontro, 150,00 € all'11° incontro.

Info:

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)

