

SHIATSU E STRETCHING

Obiettivo

Stare bene, essere lucidi, concentrati, avere energia e lavorare in un ambiente armonico ed efficiente non sono lussi, ma necessità per rispondere alle sfide del mercato e per raggiungere i tuoi obiettivi.

Sono ormai ben noti, studiati e dimostrati gli effetti deleteri dello Stress sulla nostra vita personale e lavorativa ed i costi che esso comporta per le aziende. Tutti ne parlano: qualcuno ha delle soluzioni?

I saggi dell'Oriente, da più di 5000 anni, hanno studiato le leggi del cambiamento e, ancora più importante, hanno elaborato metodi pratici ed efficaci per mantenere il nostro equilibrio ed utilizzare al meglio la nostra energia e le nostre risorse operando in armonia con l'evoluzione del nostro ambiente.

E' sbagliato pensare che le Tecniche e le Arti Orientali siano orientate alla pura contemplazione passiva o al mero rilassamento, esse trovano applicazione in ogni settore di attività pratica e ci aiutano a vivere e ad operare compiutamente nel mondo.

Lo Shiatsu e le Discipline Orientali, possono dare un grande contributo alle Aziende per sviluppare il benessere organizzativo e per costruire di un clima di lavoro sereno, comunicativo ed efficiente. Forniscono strumenti potenti di valutazione organizzativa, di previsione e di pianificazione. Ci aiutano ad essere lucidi, presenti ed energici in ogni situazione.

La visione orientale pone al centro noi, l'Uomo, lo sviluppo delle nostre potenzialità e della capacità di relazionarci in modo armonico con il nostro ambiente personale, sociale e lavorativo.

Specificamente, i partecipanti al workshop "Shiatsu e stretching in ufficio", acquisiranno le basi di:

1. **Office Shiatsu:** autotrattamenti Shiatsu rilassanti ed antistress.
2. **Riduzione dello Stress:** tecniche semplici ed efficaci di rilassamento ed autotrattamento.

Materiali

E' consigliabile poter contare su:

- Lavagna a fogli mobili
- Tappetini da palestra (spazio da sdraiati 50 mq per 25 persone) oppure cuscini, sedie comode
- Bloc notes e penna per i partecipanti

Per lo svolgimento delle attività è preferibile un ambiente al chiuso, con eventuale accesso a un giardino o aria esterna.

Si consiglia ai partecipanti l'uso di un abbigliamento comodo.

Procedimento

1. Il legame corpo-mente nei meridiani dello shiatsu (15 min)
2. La pressione e la forza di gravità, mantenere il proprio centro (15 min)
3. Stretching e consapevolezza, prendere lo spazio corporeo, apprendere lo spazio interno (20 min)
4. Autotrattamento shiatsu, controllo dello stress (20 min)
5. Noi e l'altro, pratica di contatto (20 min)
6. Debriefing finale