



Shiatsu d'a-mare 21 e 22 settembre



Due giornate di vacanza relax per iniziare un percorso di miglioramento del nostro stato di salute, per acquisire nuove modalità di comunicazione e sperimentare tecniche di base di questa antica Arte per la Salute da praticare poi con amici o in famiglia.

Il progetto è parte integrante della "Settimana dello Shiatsu 2013"
Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori www.fisieo.it
www.infoshiatsu.it/lasettimana

Info e iscrizioni www.hoteltegue.it

**Hotel Le Tegne di Sottomarina (VE) Lungomare Adriatico, 48 -
Tel. 39 041 491700 Fax 39 041 493900**

A CHI SI RIVOLGE

Il corso naturalmente è rivolto a tutti coloro che desiderano scoprire strumenti per migliorare la propria vita.

Un'occasione per conoscere meglio noi stessi e gli altri.

OBIETTIVI

Acquisire le basi di un trattamento da poter praticare in famiglia e con gli amici.

Migliorare la comunicazione non verbale

METODOLOGIA

Negli incontri teorico-pratici consistono in esercizi individuali e di gruppo Lezioni di Self-Shiatsu, stiramenti dei meridiani, tecniche di base dello Shiatsu con uso della pressione.

Non sono richieste conoscenze specifiche o prerequisiti

TRAINER Nadia Simonato - Insegnante di Shiatsu e Filosofia Macrobiotica

ABBIGLIAMENTO: Abiti comodi

Numero partecipanti minimo 8 persone - massimo 20

PROGRAMMA

Sabato

dalle 10,00 alle 13,00 tempo 3 ore

Presentazione seminario e partecipanti

- Origini e principi Filosofia orientale
- Auto-trattamento della mano e del viso, corpo

- Tecniche di base di Shiatsu

dalle 17,00 alle 19,00 attività di gruppo tempo ore 2

- Tecniche di Shiatsu trattamento spalle e schiena

Domenica

dalle 10.00 alle 12.30 attività di gruppo tempo ore 3

Esercizi di Do In e Self-Shiatsu

- Condivisione e chiusura lavori

con Nadia Simonato Docente e Operatrice Shiatsu della Federazione Italiana Shiatsu
Insegnanti e Operatori www.shiatsunaet.wordpress.com