



“L’Arte dello Shiatsu”
Scuola di Formazione per Operatori Shiatsu

Livello Base di Shiatsu MILANO F. FILZI

Programma didattico 2017-2018

Il Livello Base di Shiatsu fornisce gli elementi base necessari per effettuare un trattamento Shiatsu generale in posizione prona (schiena, gambe e braccia) con l'utilizzo del palmo delle mani e un trattamento sulla schiena con l'utilizzo del pollice.

Il programma prevede esercizi di respirazione, posturali, di visualizzazione e di rilassamento che mirano a percepire al meglio la nostra energia e quella del compagno. Si apprende ad usare correttamente il peso del corpo per effettuare pressioni dolci e benefiche. Si introducono i principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese.

Vengono inoltre proposte esperienze che aiutano l'allievo a percepire al meglio l'energia che circola all'interno del proprio corpo, esercizi di Qi Gong che "aprono" i canali energetici, esperienze che potenziano il senso del contatto con l'altro, tecniche di visualizzazione che migliorano la nostra capacità di utilizzare la mente. I benefici di un corso di Shiatsu si riflettono sulla postura, sulla respirazione, sulla qualità del sonno, in sintesi sul modo di vivere. La qualità della vita può migliorare sensibilmente perché si prova maggiore efficienza fisica e mentale, vitalità e modo di relazionarsi con il mondo. A tutti gli allievi vengono consegnate diverse dispense per meglio memorizzare le sequenze apprese.

Alla fine del corso viene rilasciato un attestato di partecipazione per accedere ai livelli successivi.

Il Corso Base dura 20 ore frontali totali (ore di 60 minuti).

La scuola di formazione “L’Arte dello Shiatsu” è una scuola certificata presso la Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori.

PRESENTAZIONE

Libera, gratuita e aperta a tutti

MARTEDI' 26 Settembre 2017 alle ore 21.15

presso il CENTRO MEDICALPILATES

Via Fabio Filzi 23 a Milano (MM Repubblica)

DATE CORSO 2017

Martedì sera (21.00-23.00): Martedì **3 Ottobre** - Martedì **10 Ottobre** - Martedì **17 Ottobre**
Martedì **24 Ottobre** - Martedì **7 Novembre** - Martedì **14 Novembre** - Martedì **21 Novembre**.

Fine settimana (dalle 10.00 alle 17.00): Sabato **11 Novembre** oppure Domenica **19**
Novembre 2017

LA PRIMA LEZIONE E' GRATUITA

POSSIBILITA' RECUPERO LEZIONI NELLE ALTRE SEDI GRATUITAMENTE

Costo del corso: € 165.00 da versarsi entro la seconda lezione di corso.

€ 25.00 di tessera associativa annuale.

☎ 02 9315750 - 380 1818218 – info@artisalute.it - www.artisalute.it

Associazione Arti per la Salute – Centro Studi Discipline Bio Naturali

Via Matteotti 20 Rho MI - Tel: 02 9315750 335 1766335

P.I. – C.F. 03904120965