

**ARCI Educazione Permanente**

## **Corsi di Cultura**

**febbraio - marzo - aprile 2025**

**presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: [treviso@arci.it](mailto:treviso@arci.it); da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.**

### **Massaggio Tui Na: Tecniche Manuali**

**7 incontri / 18 ore**

**Sara Vanin**

"Il Tui Na è la nonna di tutte le tecniche di massaggio" una citazione che riflette l'antichità e l'influenza di questa pratica su molte altre terapie manuali nel corso dei secoli fino ai nostri giorni. Il corso di Tui Na fornisce ai partecipanti un'introduzione alle tecniche manuali di questa antica pratica terapeutica di massaggio cinese, nel contesto della Medicina Tradizionale Cinese. I partecipanti apprenderanno le tecniche fondamentali del Tui Na, il loro utilizzo terapeutico e come applicarle in modo sicuro ed efficace.

- 1** Introduzione al Tui Na nel contesto della Medicina Cinese. Storia e filosofia del Tui Na. Principi base della Medicina Cinese. Concetto di Qi, Yin e Yang, e i meridiani energetici.
- 2** Tecniche Fondamentali del Tui Na. Oscillazione, Frizione, Vibrazione e Scuotimento, Pressione, Percussione. Durante il corso, le tecniche base del Tui Na saranno insegnate e praticate utilizzando un piccolo cuscinetto di stoffa riempito di riso, che simula la consistenza dei muscoli. I partecipanti dovranno procurarselo seguendo le istruzioni fornite al momento dell'iscrizione.

**Inizio:** sabato 22 febbraio.

**Frequenza:** il sabato, ore 14.30–17.00., una volta alla settimana

**Costo:** € 135 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 130).