

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

Shiatsu: corso base

6 incontri / 18 ore

Sara Vanin

Lo Shiatsu è una pratica giapponese che, attraverso pressioni esercitate con dita, palmi, gomiti, e ginocchia sui meridiani energetici e sugli tsubo (punti specifici), mira a riequilibrare l'energia vitale del corpo, il Ki.

Agisce su tensioni muscolari, affaticamento e stress mentale, contribuendo a una condizione di benessere psico-fisico generale. Radicato nella Medicina Tradizionale Cinese, lo Shiatsu non è solo un trattamento corporeo, ma anche un percorso di ascolto, consapevolezza e crescita personale.

Il corso base è aperto a tutti e non sono richiesti prerequisiti.

Gli effetti benefici della pratica Shiatsu sono: rilassamento e riduzione dello stress; una maggiore consapevolezza del corpo e della proprie capacità; un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica; un aumento della flessibilità e della mobilità articolare.

Abbigliamento: si consiglia di indossare abiti comodi, un paio di calze pulite. Portare: un telo o lenzuolo pulito; una federa, tappetino più cuscinetto.

- 1** Introduzione allo Shiatsu. Origini, filosofia, principi base (Ki, Yin/Yang, meridiani). Esperienza pratica di ascolto energetico.
- 2** Meridiani della schiena e gambe - Yang e Yin. Localizzazione e funzione dei principali meridiani: Vescica, Vescicola Biliare, Stomaco, Milza, Fegato, Reni. Sequenza di trattamento base della schiena, gambe e piedi. Punti chiave. Tecniche fondamentali sequenza base in posizione supina e prona. Dimostrazione e pratica in coppia.
- 3** Introduzione al concetto di Hara. L'Hara come centro energetico e radice della pratica. Esercizi di centratura e percezione.

Inizio: sabato 28 febbraio.

Frequenza: il sabato, ore 14.30-17.30, una volta alla settimana

Costo: € 135 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 130).