

## SHIATSU IN AUTO TRATTAMENTO



Shiatsu è un termine giapponese (shi=dito; atsu=pressione) che indica un trattamento sul corpo armonizzante ed energizzante sia per chi lo pratica che per chi lo riceve. In realtà è possibile operare lo shiatsu anche in forma di auto-trattamento. Molte volte cerchiamo soluzioni lontane e complicate per prenderci cura di noi, oppure ignoriamo i nostri bisogni; l'auto-trattamento rappresenta una buona forma di lavoro sul corpo, semplice e alla portata di tutti. Attraverso questa tecnica possiamo migliorare la conoscenza di noi stessi, imparare ad ascoltare ed osservare i messaggi che il corpo ci invia e favorire il nostro stato generale di salute psico-fisica.

Proponiamo un corso pratico fatto di pressioni secondo le tecniche base dello shiatsu, accompagnato anche da stiramenti ed esercizi, semplici strumenti da poter utilizzare in totale autonomia per favorire ed armonizzare il fluire della nostra energia vitale e procurarci uno stato di maggior benessere.

**Il corso sarà strutturato su 3 serate:** 14 – 21 – 28 settembre

**Orario:** dalle 20,30 alle 22,30

**Sede:** Via Soglia, 2/e – Reggio Emilia

**Info e prenotazioni:** Erika 348 9334866; Enrica 348 2632910

Il corso è riservato ai soci de Il Risveglio; iscrizione all'associazione sottoscrivibile in loco

—————**Il RISVEGLIO associazione culturale e sportiva dilettantistica**—————

Sede legale: via Zambonini, 13 – Reggio Emilia – tel. 0522.703459  
e-mail: [shiatsuintegrale@libero.it](mailto:shiatsuintegrale@libero.it) – <http://www.shiatsu-integrale.com>