



Shiatsu e Natura è diventata scuola dal 1998 come sede di Monza di Shambala Shiatsu (Milano) e dal 2005 opera come scuola autonoma dove si tengono corsi Amatoriali e Professionali con programmi riconosciuti dalla Federazione Nazionale delle Scuole di Shiatsu www.fnss.it.

INDICE

1. Scopo del corso
2. Primo livello amatoriale
3. Secondo livello amatoriale
4. Terzo livello amatoriale

1. Scopo del corso

Allo scopo di portare sempre più persone alla riscoperta del proprio corpo e delle proprie potenzialità, si effettuano dei corsi amatoriali durante i quali vengono apprese le basi della respirazione, dell'atteggiamento posturale, del trattamento e dell'autotrattamento nonché dei principi della medicina cinese. Imparare lo Shiatsu significa dunque possedere uno straordinario mezzo evolutivo per aiutare se stessi gli altri. Normalmente il corso ha una durata di 25 ore con una frequenza settimanale di sessioni da 2,5 ore ma può anche essere strutturato durante i fine settimana.

Alla fine del corso amatoriale è possibile inserirsi direttamente nel primo anno di corso professionale.



2. PRIMO LIVELLO AMATORIALE – OBIETTIVI

Fornire una conoscenza di base dell'arte dello Shiatsu, un recupero del contatto con il proprio corpo, un miglioramento dello stato di salute, una percezione del proprio stato energetico e una visione della vita più tranquilla e serena.

Lo studio è di tipo pratico-esperienziale.

DURATA: 25 ore

FREQUENZA: 10 lezioni da 2 ore e trenta, una volta a settimana dalle ore 20.00 alle ore 22.30

PROGRAMMA:

- Tecniche di respirazione: respirazione addominale
- Atteggiamento posturale dell'operatore
- Sequenze base del trattamento Shiatsu: posizione prono, supino, decubito laterale
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di autoshiatsu
- Principi di base di medicina cinese

3. SECONDO LIVELLO AMATORIALE - OBIETTIVI

Lo scopo del corso è di migliorare la manualità appresa nel primo livello amatoriale.

Verranno apprese le basi teoriche necessarie per l'esecuzione di un trattamento specifico e per la valutazione degli scompensi energetici che generano la malattia.

Particolare importanza viene data al potenziamento delle capacità individuali necessarie all'Operatore Shiatsu. Il costo è comprensivo di materiale didattico.

DURATA: 30 ORE

FREQUENZA: 12 lezioni da 2,5 ore; una sera in settimana dalle ore 20.00 alle ore 22.30

PROGRAMMA:

- Sequenze complete di trattamento
- Concetto di sistema energetico e di meridiani
- Relazione fra meridiani e organi interni
- Autostiramento dei meridiani



- Trattamento dei meridiani
- Zone riflessologiche di valutazione (addome)
- Zone riflessologiche di valutazione (schiena)
- Principi di medicina cinese
- Significato di hara e del suo utilizzo
- Tecniche di respirazione
- Autoshiatsu avanzato
- Esercizi di percezione sensoriale
- Esercizi specifici per la colonna vertebrale

4. TERZO LIVELLO AMATORIALE - OBIETTIVI

Lo scopo del corso è di migliorare la manualità appresa nel secondo livello amatoriale.

Verranno apprese le basi teoriche necessarie per l'esecuzione di un trattamento specifico e per la valutazione degli scompensi energetici che generano la malattia.

Particolare importanza viene data al potenziamento delle capacità individuali necessarie all'Operatore Shiatsu. Il costo è comprensivo di materiale didattico.

DURATA: 36 ore

FREQUENZA: 12 lezioni da 3 ore; una sera in settimana dalle ore 20.00 alle 22.30

PROGRAMMA

- trattamento in posizione seduta (schiena, collo, testa, spalle)
- utilizzo del gomito in posizione prona
- utilizzo del gomito in posizione supina
- utilizzo degli stiramenti come valutazione e trattamento
- principi di anatomia dell'apparato locomotore
- valutazione posturale energetica
- medicina cinese
- combinazioni alimentari e dietetica cinese
- tecniche avanzate di respirazione concentrazione e meditazione
- esercizi di percezione sensoriale
- concetto di chiakra
- autoshiatsu avanzato
- esercizi specifici per la colonna vertebrale