

I CORSI DI FEDERICO E RITA OPERATORI e ISTRUTTORI SHIATSU

Dal 3 ottobre 2016, saranno in partenza i seguenti corsi:

- 
- Corso di stretching dei meridiani (vedi scheda)
 - Corso di automassaggio Do-in (vedi scheda)
 - Corso di avvicinamento allo Shiatsu (vedi scheda)
- Trattamenti shiatsu a offerta libera (vedi scheda)

-> Presso le seguenti strutture ospitanti:

Associazione Green Box, via Sant'Anselmo 25, Torino.

Associazione +Spazio4, via Saccarelli 18, Torino.

Associazione Hokuzenko, via San Donato 79/c, Torino.

Associazione Casa Di Tutti i Colori, Via Molina 16, Pino torinese.



I corsi saranno tenuti da Rita Spatola* e Federico Bevione*, con la collaborazione di Ghenael Prana.

* Istruttori e operatori Shiatsu professionisti ai sensi della legge 4/2013

Per info e iscrizioni:

RI TA SPATOLA: Cel. 328 248 46 53, E-mail: rita_spatola@yahoo.it

FEDERICO BEVIONE: Cel. 339 320 80 28, Web: www.febev-shiatsu.it

Seguici su Facebook!



I.R.T.E.
Istituto di Ricerche e Terapie Energetiche
Scuola di Shiatsu dal 1979



Stretching dei meridiani energetici



La prima parte della lezione sarà dedicata al riscaldamento, nella quale si potrà sperimentare l'unione di diverse tecniche in cui la respirazione consapevole e il movimento ne saranno principi.

La seconda parte rappresenta il vivo del corso, lo stretching dei meridiani energetici, pratica accompagnata da semplici nozioni di Medicina Tradizionale Cinese da cui essi derivano. Nello specifico gli stretching dei meridiani sono una successione di esercizi ideati dal maestro di Shiatsu Shizuto Masunaga. Una sequenza breve, ma estremamente potente per promuovere il benessere psicofisico e la salute. La respirazione consapevole, unita all'ascolto del nostro corpo, facilita lo scioglimento dei blocchi e consente il libero fluire dell'energia vitale all'interno dei canali energetici, che nutrono organi e visceri, il cui equilibrio è strettamente correlato ai ritmi della natura e del macrocosmo.

Infine, a conclusione dell'incontro, sarà condotta una breve meditazione guidata di propriocezione il cui obiettivo sarà il permettere la naturale redistribuzione dell'energia vitale così attivata, il rilassamento e l'ascolto dei processi interni.

Luoghi e orari:

Torino presso +spazio4: ogni lunedì dalle ore 13.00 alle 14.15

Torino presso Green Box: ogni lunedì dalle ore 19.20 alle 20.40

-> Serata di presentazione lunedì 19 settembre dalle ore 19.20 alle 20.40

Pino T.se presso Di Tutti I Colori: ogni giovedì dalle ore 19.30 alle 20.45

Automassaggio Do-in Shiatsu



Il Do-In, che viene anche tradotto come la "Via della Saggezza", è un'antichissima tecnica di automassaggio, nata in Cina molti secoli prima dell'era cristiana, dove ogni movimento è collegato agli altri in una sequenza precisa, che segue il percorso dei meridiani della pratica Shiatsu.

Il Do-In è da considerarsi un automassaggio olistico in quanto agendo sull'anatomia del corpo umano, ha dei grandi benefici nel campo della fisiologia, delle emozioni, dell'attività mentale, del sistema energetico, delle relazioni e per ultima ma non meno importante, della crescita spirituale.

Questa tecnica è adatta a tutti: ai giovanissimi come agli anziani, ai sonnolenti e agli iperattivi, per regolare il loro potenziale energetico o amministrarlo più armoniosamente. I benefici del Do-in sono particolarmente sentiti in alcune fasi di vita in cui si avverte maggiormente la necessità di aver cura di sé, ammorbidendo il corpo nel suo insieme, riattivando la circolazione, stimolando i processi respiratori, circolatori e digestivi. Gli sportivi di ogni livello e di ogni disciplina inoltre possono trarne enorme beneficio.

In questo corso il Do-in è proposto in modo originale come una sequenza di esercizi base in cui si ha un apprendimento del corpo nella sua totalità. In effetti il Do-in esplica realmente tutta la sua efficacia solo nella misura in cui viene praticato in modo globale, cioè sollecitando e contattando il corpo dalla testa alle dita dei piedi.

Luoghi e orari:

Torino presso +spazio4: ogni lunedì dalle ore 11.30 alle 12.45

Pino torinese presso Di Tutti I Colori: ogni mercoledì dalle ore 18.30 alle 20.00

Torino presso Hokuzenko: ogni venerdì dalle ore 18.00 alle 19.15

Corso introduttivo di Shiatsu



I corsi introduttivi (della durata di 15/25 ore) si propongono di avvicinare lo studente concretamente allo Shiatsu, facendogli assaporare le qualità di questa tecnica, e le sue originalità, che la differenziano dalle altre tecniche di trattamento corporeo conosciute.

Lo studente nel corso impara a eseguire alcune semplici sequenze sul Ricevente, con l'utilizzo di stretching e pressioni. Avrà così un primo contatto con aspetti fondamentali dello Shiatsu:

- la corretta impostazione posturale durante l'esecuzione degli esercizi proposti;
- la corretta pressione, portata senza sforzo, con spostamento del baricentro e conseguente uso del peso;
- il corretto respiro addominale e la coordinazione del respiro con il lavoro che sta svolgendo;
- l'iniziale addestramento ad una giusta attenzione durante il lavoro.

Si comincerà a comprendere che "toccare" con le mani è entrare in "contatto", prima di tutto con sé stessi e poi con un altro essere, ed è così che inizia qualsiasi azione di sostegno all'energia del Ricevente.

Luoghi e orari:

A Torino presso Hokuzenko:

il weekend 15/16 ottobre dalle ore 09.30 alle 18.30

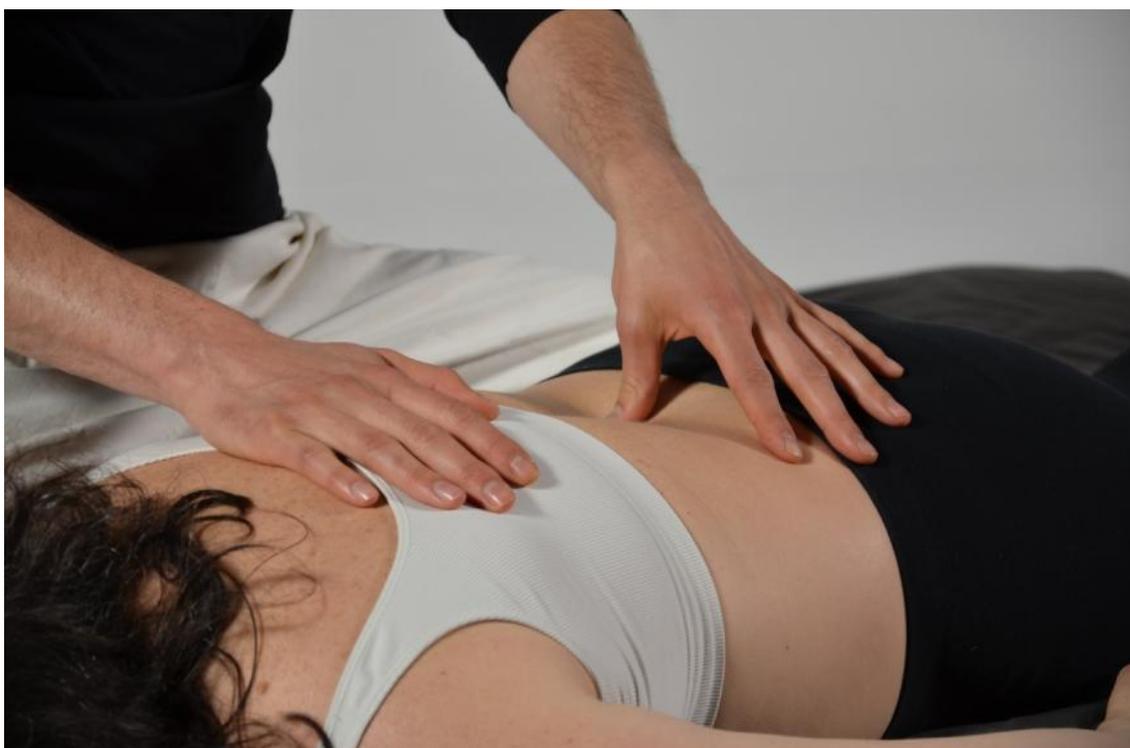
i venerdì 23 e 30 settembre, 7 e 14 ottobre dalle ore 9.30 alle 13.00

i venerdì 23 e 30 settembre, 7 e 14 ottobre dalle ore 14.00 alle 17.30

-> Incontri gratuiti di presentazione della scuola di Shiatsu IRTE:

i venerdì 07 e 21 ottobre, ore 21.00-22.30; domenica 6 novembre, ore 14.00-16.00

Trattamenti Shiatsu a offerta libera



Lo Shiatsu (in lingua giapponese 指圧: Shi = dito e atsu = pressione) è una tecnica a mediazione corporea che origina dalle tradizioni filosofiche e dai sistemi di preservazione dell'equilibrio energetico provenienti dalla Cina antica e successivamente sviluppatasi in Giappone. Si basa sulla pressione perpendicolare, mantenuta e costante del pollice, delle dita, del palmo, del pugno e del gomito, esercitata lungo il tragitto dei meridiani energetici o su aree specifiche del corpo.

Lo Shiatsu permette di "liberare" i canali dove scorre l'energia vitale ripristinando le funzioni che permettono all'organismo di ritrovare l'equilibrio e l'armonia con sé stesso e con l'ambiente circostante. Lo Shiatsu non è concorrenziale o sostitutivo di eventuali terapie mediche, psicologiche o paramediche ma è un metodo finalizzato al ripristino dell'equilibrio energetico dell'utente. Per queste sue caratteristiche è risultato essere perfettamente affiancabile, in accordo con il medico curante, a qualsiasi trattamento terapeutico convenzionale e non convenzionale, senza alcun rischio e pregiudizio per le cure cui esso eventualmente si accompagna.

Luoghi e orari:

Federico e Rita spesso e volentieri organizzano e partecipano a eventi, proponendo con professionalità e passione lo Shiatsu: antica pratica di riequilibrio energetico tutt'ora in continua evoluzione. Né la lettura, né la conoscenza teorica ci fanno capire completamente il come e il perché; la pratica e l'esperienza diretta rimangono l'unica via di vera comprensione.

Per informazioni e prenotazioni sulle prossime date contattateli, seguiteli su facebook o andateli a trovare nel loro studio. Saranno gioiosi di accogliervi e vi ringraziano già da ora!