

**SHIATSU** è una parola giapponese composta da **SHI** (premere) e **ATSU** (dita): **PREMERE CON LE DITA**.

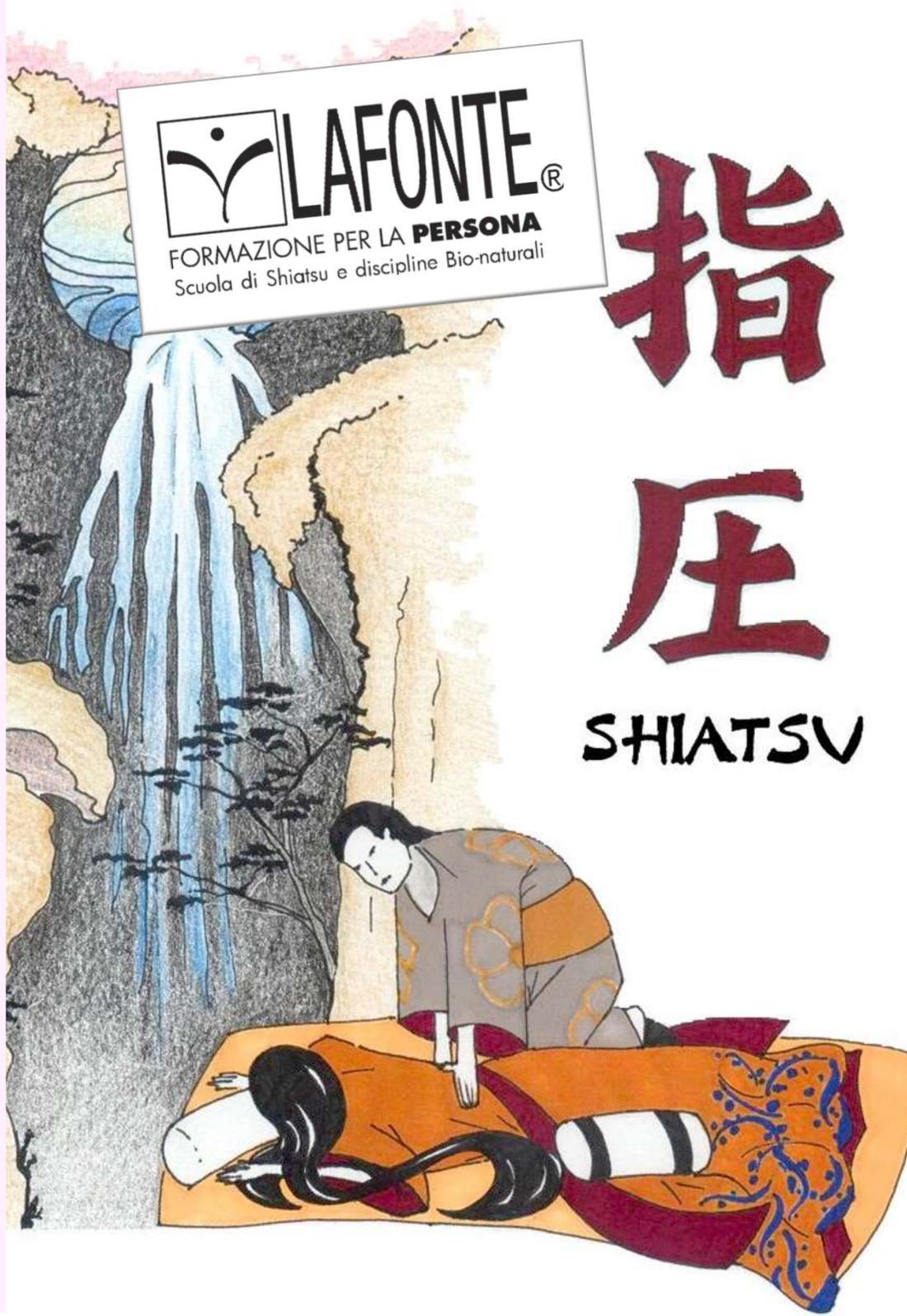
Lo Shiatsu è infatti l'antica arte orientale che attraverso pressioni su determinate parti del corpo, effettuate principalmente con i pollici, i palmi e i gomiti dell'operatore, ha come scopo quello di stimolare la vitalità dell'individuo e ristabilire (o mantenere) l'armonia del flusso dell'energia vitale (Qi).

Durante i due incontri divulgativi verrà insegnato un piccolo Kata (sequenza di trattamento codificata) che permette di portare benessere a tutto il corpo partendo dallo studio dei concetti fondamentali di postura e pressione.

Verranno spiegate le basi dello Shiatsu in un ciclo completo che permetterà di divertirsi e di comprendere che cos'è lo Shiatsu.

I partecipanti, a coppie, si "scambieranno" il trattamento appreso durante la lezione.

Ai partecipanti viene richiesto di indossare un abbigliamento comodo (tuta) e di portare una coperta o altro materiale da stendere sopra i materassini.



# SHIATSU

## Incontri divulgativi

2 incontri serali gratuiti, dalle ore 20:00 alle ore 22:30, organizzati dalla Scuola di Shiatsu **LAFONTE**, per conoscere l'affascinante arte orientale dello Shiatsu.

**PRESSO:**

**BIBLIOTECA DI NEMBRO**

*Piazza Italia 6*

Mercoledì 11 settembre 2019

Mercoledì 18 settembre 2019

Per info:

Maurizio 327 2374228

Per iscrizioni:

Barbara@lafonteshiatsu.it

**Scuola di Shiatsu e Discipline Bio-Naturali LAFONTE**

*Via Buratti 57, 24124, Bergamo*

[www.lafonteshiatsu.it](http://www.lafonteshiatsu.it)

[info@lafonteshiatsu.it](mailto:info@lafonteshiatsu.it)