



Shiatsu Essenziale

corso pratico per tutti

Programma e Condizioni



Hilos
CENTRO OLISTICO
DI FORMAZIONE

In collaborazione con la **Scuola Shen Ming**

Presentazioni e Obiettivi del corso

Aiutare gli altri attraverso il contatto e l'uso delle mani è forse una delle prime forme di cura che l'essere umano ha impiegato. Ci accompagna dunque dagli albori dell'umanità l'istinto di toccare e stimolare il corpo per dare sollievo, conforto e alleviare disagi fisici o emozionali. Le tradizioni orientali, nella loro millenaria storia, hanno elaborato diversi metodi di cura basati proprio sul contatto, in particolare attraverso la stimolazione di punti specifici del corpo. Questi metodi nel corso dei secoli hanno raggiunto un elevato grado di sofisticazione ed efficacia e lo dimostra la diffusione a livello mondiale di discipline come lo Shiatsu e il Tui Na. Lo studio di queste discipline richiede lunghi anni di studio e pratica, poiché è necessario perfezionare la tecnica e comprendere la filosofia e visione dell'essere umano che le caratterizza. Ad ogni modo è possibile estrapolare da queste discipline tecniche e metodi facili da apprendere ed applicare per ottenere risultati positivi nel trattare problemi quotidiani. Infatti nelle culture dell'estremo oriente ogni famiglia si è tramandata di generazione in generazione tecniche e metodi manuali per prendersi cura dei propri cari. Inoltre i grandi maestri di queste Arti hanno sempre sostenuto che alcuni metodi delle loro discipline possono essere applicati da chiunque con grande successo e beneficio.

L'obiettivo del presente corso è quello di insegnare ai partecipanti quattro sequenze di trattamento facili da apprendere e da mettere in pratica. Le sequenze proposte hanno la particolarità di essere particolarmente rilassanti, donando a chi le riceve un profondo senso di benessere. Inoltre, queste sequenze stimolano l'organismo nel suo complesso, migliorando quindi le varie funzioni interne e rivitalizzando sia il corpo che la mente.

Il corso è aperto a tutti e non occorre avere conoscenze pregresse di nessun tipo, solo la voglia d'imparare!

Programma

- * Sequenza di trattamento del viso e della testa;
- * Sequenza di trattamento delle mani;
- * Sequenza di trattamento dei piedi;
- * Sequenza di trattamento dell'addome.

Insegnante

Federico Triana

Inizia più di 20 anni fa il suo percorso nelle discipline orientali per la salute e il benessere avvicinandosi allo Shiatsu, al Qi Gong e alle arti marziali.

Nel 2001 inizia a frequentare la *Scuola di Zen Shiatsu e Qi Gong*, completando nel 2005 la sua formazione come Operatore Professionale Shiatsu e inizia anche l'insegnamento di questa disciplina.

Nel 2010 fonda a Pisa il Centro Olistico di Formazione Hilos attraverso il quale organizza seminari, corsi e percorsi di formazione incentrati su un approccio attivo alla salute.

Dal 2012 si unisce alla *Scuola Shen Ming* come insegnante di Shiatsu, fondando insieme a Luciano Marconcini il percorso di formazione in Shiatsu della Scuola. Attualmente continua il lavoro di insegnamento dello Shiatsu nei vari livelli di formazione del percorso e svolge anche il ruolo di coordinatore didattico dei corsi di Shiatsu.

Sara Di Mauro

Inizia fin da adolescente a ricevere trattamenti Shiatsu in famiglia e a interessarsi alle discipline per la salute e il benessere, avvicinandosi allo Shiatsu, al Reiki e allo yoga.

Nel 2018 inizia a frequentare la Scuola Shen Ming, completando nel 2023 la sua formazione come Operatore Professionale Shiatsu e inizia fin da subito con la pratica di questa disciplina.

Nel 2023 collabora con il canyon park per il programma "trattamenti in foresta" dove pratica lo Shiatsu nella splendida cornice naturale del parco.

Ha organizzato seminari di avvicinamento allo Shiatsu e alla meditazione. Attualmente è Insegnante in formazione della Scuola Shen Ming.

Date e orari

Il corso, della durata complessiva di 8 ore, si svolgerà in due sabati mattina il **5 e 12 aprile**, nei seguenti orari: **sabato dalle 09:30 alle 13:30**.

Sede di svolgimento

Le lezioni si svolgeranno presso Centro Olistico Formativo Hilos, in Via XX settembre 47, San Giuliano Terme (Pisa).

Quota di partecipazione

La partecipazione al corso ha un costo di 80€, che include il materiale didattico.

Modalità di iscrizione

Per formalizzare l'iscrizione, occorre inviare una email all'indirizzo info@hilos.it dichiarando di voler iscriversi al corso e riportando i seguenti dati: nome completo, numero di cellulare. Si consiglia di dare conferma della propria partecipazione al corso almeno una settimana prima dalla data d'inizio, quindi entro il 22 marzo.

Altre condizioni

Il numero minimo di partecipanti è di 5 persone, il numero massimo è di 10 persone.

Contatti per informazioni ed iscrizioni

Federico Triana, cell. 328 7967852 - info@hilos.it

Corso organizzato dal Centro Olistico Formativo Hilos in collaborazione con la Scuola Shen Ming

