



Shiatsu

Lo shiatsu è una tecnica di lavoro sul corpo che si è evoluta in estremo oriente sulla base di tradizioni fisiologiche e arti di guarigione antichissime. Il concetto di base è quello di riuscire a preservare o ripristinare il benessere attraverso il riequilibrio dei sistemi di comunicazione energetica del corpo. Lo shiatsu influenza e ripristina il movimento dell'energia vitale (ki) che circola attraverso una rete di canali che vengono definiti meridiani. applicando varie tecniche e pressioni lungo questi meridiani e su altre aree specifiche del corpo, l'operatore shiatsu riesce a ristabilire un corretto flusso energetico e l'effetto immediato di un tale fenomeno è una tonificazione rivitalizzante e una dispersione delle tensioni.

Generalmente si avverte una ritrovata e naturale vitalità, sia sul piano fisico che su quello psichico, con un senso di benessere generalizzato e duraturo, dentro la persona si determina una nuova armonia i cui effetti, solitamente, si manifestano in una maggiore lucidità mentale accompagnata da un miglioramento dell'umore, ma anche in una ritrovata scioltezza articolare e muscolare.

Lo shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico. i benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di una attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione" connesso al generale miglioramento della vitalità.

Ballet e Fitness Studio organizza per il giorno

Sabato 28 febbraio 2009

ore 17.00

un incontro gratuito aperto a tutti per conoscere meglio
questa disciplina e scambiare due parole insieme