



# Corso pratico di Digitopressione & Shiatsu per problemi comuni

## Programma e Condizioni



Scuola

**Shen Ming**

In collaborazione con l'*Associazione Hilos*

## 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 proprio quello di insegnare ai partecipanti un insieme di tecniche specifiche per dare sollievo a sé stessi e risolvere situazioni comuni di disagio e malessere. Saranno impiegate tecniche di stimolazione di punti specifici del corpo con le dita (digitopressione) e i vari punti studiati saranno raggruppati secondo le situazioni dove sono maggiormente efficaci.

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

## Programma

- \* Trattamento del mal di pancia, difficoltà digestiva, nausea;
- \* Trattamento per il mal di testa e la tensione al collo e spalle;
- \* Trattamento per occhi stanchi e/o secchi;
- \* Trattamento per calmare e alleviare agitazione e stress;

## Insegnante - Federico Triana

Inizia a 17 anni il suo percorso nelle discipline per la salute e il benessere avvicinandosi allo Shiatsu e al Qi Gong. Attratto dalla profondità ed eleganza delle discipline orientali intraprende anche la pratica del Tai Chi Chuan, dell'Aikido e dello Iaido.

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 l'Associazione Hilos che si propone di diffondere le discipline più efficaci per mantenere e ripristinare uno stato ottimale di salute e dal 2012 si unisce alla *Scuola Shen Ming* come insegnante di Shiatsu, curando insieme a Luciano Marconcini il percorso di formazione in Shiatsu della Scuola. Attualmente svolge anche il ruolo di coordinatore didattico dei corsi di Shiatsu.

## Date e orari

Il corso si svolgerà in 3 incontri, ognuno di 3 ore, per un totale di 9 ore di corso. Le lezioni si svolgeranno di sabato dalle 09:30 alle 12:30, nelle seguenti date:

- \* 12 settembre;
- \* 26 settembre;
- \* 03 ottobre;

## Sede di svolgimento

Le lezioni si svolgeranno presso l'Associazione Hilos - Via XX settembre 47, San Giuliano Terme (Pisa).

## Quota di partecipazione

La partecipazione al corso ha un costo di 75€, che include la tessera associativa dell'Associazione Hilos (20€) e il materiale didattico.

## Modalità di iscrizione

La data di scadenza delle iscrizioni è il 9 settembre.

Per formalizzare l'iscrizione, occorre versare un acconto di €50. L'acconto può essere versato mediante bonifico sulle seguenti coordinate bancarie:

**BANCA INTESA SAN PAOLO – IBAN IT53N0306914010100000550012** - Intestato a: Federico Triana Jimeno. **Causale:** "ciclo di lezioni shiatsu".

In alternativa può essere concordato un appuntamento presso la sede del corso per consegnare l'acconto.

## Contatti per informazioni ed iscrizioni

**Insegnante e organizzatore:** Federico Triana, cell. 328 7967852 - shiatsu@scuolashenming.it

*Corso organizzato dalla Scuola Shen Ming in collaborazione con l'Associazione Hilos*

