

## **Per-Corso Shiatsu con Daniela Sartori**

**da Mercoledì 13 novembre 2024, ore 17:00-18:30**

**10 incontri di un'ora e mezza ciascuno.**

**Non un corso, ma un “per-corso”, un laboratorio esperienziale, durante il quale lavoreremo per:**

- **Percepire e perseguire la nostra “centratura”**
- **migliorare la nostra respirazione**
- **imparare a muoverci in “hara”**
- **approcciare i concetti di yin e yang, di kyo e Jitsu**
- **entrare nel fascino della “danza dei cinque elementi”: legno, fuoco, terra, acqua e metallo.**
- **acostarsi al sistema dei meridiani energetici, capire dove scorrono nel corpo e capire le relazioni con i cinque elementi e con gli aspetti fisici e mentali di noi stessi**
- **provare ad effettuare pressioni perpendicolari e mantenute, su noi stessi e su altre persone**
- **arrivare a svolgere un mini-trattamento delle mani, dei piedi e della schiena su un'altra persona**

**Il fine, ovviamente, non è quello dell'acquisizione di un bagaglio professionale, ma quello del perseguimento dell'armonia e del benessere personale, del miglioramento della relazione con noi stessi e con gli altri.**

**Non sono necessarie competenze o conoscenze anatomico-fisiologiche.**

**E' consigliato un abbigliamento comodo e un paio di calzini di ricambio (che useremo quando toglieremo le scarpe)**