



Shiatsu Orbassano



SESSIONI DI KIMOCHI

KIMOCHI, termine giapponese che indica una sensazione, un momento, uno stato d'animo unico ed irripetibile, quell'attimo indimenticabile è Kimochi !

- L'energia, il Ki, muove tutto, senza l'energia non c'è vita, l'aria inalata non può scendere, il sangue non scorre, la mente non focalizza, il cuore non batte.
- Il respiro introduce l'ossigeno indispensabile per la sopravvivenza e l'energia che giunge dall'aria ed elimina tossine, scorie e quanto di negativo si è accumulato nell'organismo.
- La meditazione ed il rilassamento aiutano ad alleviare tensione e stress, prevengono i blocchi energetici e guariscono il corpo, la mente e lo spirito.
- I Makko-ho, una pratica relativamente breve, ma estremamente potente, una successione di esercizi per promuovere, aumentare e migliorare la circolazione dell'Energia nei diversi Meridiani Energetici della Medicina Tradizionale Cinese.
- Il Do-in antica arte di auto-shiatsu e auto trattamento

KIMOCHI, Lavoro olistico sul corpo

Gli incontri, della durata di 80 minuti, si svolgono a cadenza quindicinale.

Il percorso, che ti arricchirà di un prezioso bagaglio, affronta gradualmente:

Esercizi di respirazione per centratura e rilassamento

Meditazione guidata con visualizzazione

Makko-ho, esercizi di stiramento dei meridiani

Do-In, antica arte cinese di auto-massaggio

I tre katà di base per effettuare un mini trattamento shiatsu

Scrivici o contattaci per ulteriori informazioni

SHIATSU ORBASSANO:

Via Fabio Filzi 26/A - 10043 Orbassano (TO)

Tel.: 011 9019006 Cell.: 348 7027263

info@centroshiatsu.eu www.centroshiatsu.eu

Sara Pellegrino Operatore Shiatsu Professionista
Iscriz. N.39 al R.I.O.S. Registro italiano Operatori Shiatsu
Libera professione di cui alla legge 4/2013
P.IVA 10093980018 C.F. PLLRSR59A46L2190