

# SHIATSU



Lo shiatsu è una pratica atta a riequilibrare i flussi energetici di una persona, contribuendo a mantenerla in uno stato di salute e benessere e a stimolarne le capacità di autoguarigione. Queste facoltà sono sempre presenti in ognuno di noi, ma troppo spesso vengono ostacolate da fattori anche molto diversi tra loro, tutti però più o meno riconducibili a uno stile di vita innaturale e stressante. Attraverso tecniche di pressione, di stiramento, rotazione o semplice appoggio delle mani, è possibile sbloccare queste energie e aiutare l'organismo nel suo naturale meccanismo di autocura.

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 sono frutto di un naturale processo di consapevolezza connesso al generale miglioramento della qualità di vita.

E' bene sottolineare che lo shiatsu NON sostituisce la terapia medica, NON è un intervento fisioterapico, NON ha nulla a che fare con il trattamento estetico della persona.

Indicazioni:

- Ripristina l'equilibrio energetico del corpo donando uno stato generale di maggior benessere fisico e psichico
- Rilassa il sistema nervoso alleviando le tensioni eccessive e la rigidità
- Migliora il riposo notturno con la riduzione dell'insonnia
- Promuove e stimola l'armonico funzionamento degli organi interni
- Regolarizza il metabolismo
- Contrasta efficacemente emicranie e cefalee
- Migliora e potenzia la mobilità articolare e le capacità motorie
- Migliora il portamento e la postura correggendo i vizi dell'apparato scheletrico
- Calma il mal di schiena, di collo, di spalla
- Allevia le conseguenze di traumi di varia natura
- Risveglia le energie vitali con un incremento della voglia di fare e una maggiore stabilità dell'umore, migliora la lucidità mentale
- Aumenta la conoscenza ed il controllo del proprio corpo
- Il profondo rilassamento che lo Shiatsu procura, libera il ricevente da nervosismo eccessivo e stress.
- Allevia i fastidi dovuti alla gravidanza ed accresce il legame tra la madre ed il bambino che porta in grembo



Il trattamento si svolge sdraiati a terra su un Futon, vestiti con abiti comodi e possibilmente di fibre naturali (cotone, ecc)



1 ora

Presso AIKIDO CARPI a.s.d. - Via Ramazzini, 1bb – Carpi

*Info e prenotazioni:*  
**Fabrizio Meschieri 3387561138**