

PATROCINIO
Municipio 9



Municipio 9



Comune di
Milano



L'Associazione **XIN XU SHIATSU** organizza **CORSO DI SHIATSU**

Cosa apprendrai : le sequenze basi; prona, supina e sul fianco. Il principio fondamentale della MTC Medicina tradizionale cinese, ossia che il corpo umano è un tutto unico ed indivisibile, corpo-mente-spirito.

Inoltre quello che la pratica shiatsu, può offrirti è una via per imparare a scoprire quel che risuona dentro e intorno a te, affinando le tue capacità di percezione e ascolto. In quest'arte la tecnica, le posizioni, l'uso delle mani, ogni strumento formale ha preciso significato che ti permetterà un dialogo con la tua facoltà immaginativa

Praticare shiatsu vuol dire irrigare costantemente quel campo prezioso che è il nostro essere. Significa creare le condizioni per lo spazio silenzioso e intimo che chiede di esistere dentro di noi, e custodirlo come parte essenziale e inalienabile nella nostra relazione con gli altri.

Lo Shiatsu ci insegna ad esprimere e a comunicare in una forma i movimenti percepiti, ci insegna la libertà di una nostra parte interna in cui tutto ha diritto di risuonare. In questo duplice movimento si riassume la "filosofia" di quest'arte, modellata sul movimento stesso della vita. La sua intima struttura induce a sperimentare, attraverso l'uso del tocco consapevole, un profondo senso di connessione con parti di te che stentano a camminare insieme, con parti degli altri che hai difficoltà a contattare: per indicare ad ogni fibra del tuo essere che tutto ciò che esiste è in relazione, e che aver cura di quella relazione è coltivare il proprio benessere insieme a quello dell'altro.

Presso il Centro Xin Xu
Via Senigallia 60 Milano

Ogni Mercoledì dal 6 Novembre a Mercoledì 27 Novembre

Dalle ore 20 alle ore 22.30

Posti max 20

Per info e prenotazioni:

mail : info.xinxushiatsu@gmail.com

cell : 3393556487

FB : Xin xu Shiatsu