SHIATSU

Incontro divulgativo

Martedì 30 settembre 2025
dalle ore 20:00 alle ore 22:00,

organizzato dalla Scuola di Shiatsu **LAFONTE**, per conoscere l'affascinante arte orientale dello **Shiatsu.**

Biblioteca di Albino
Via Giuseppe Mazzini n. 68 – Albino (BG)

La partecipazione è gratuita

Per **info**: Maurizio 327 2374228
Per **partecipare** scrivi a:
Barbara@lafonteshiatsu.it

***SHIATSU** è una parola giapponese composta da SHI (premere) e ATSU (dita): PREMERE CON LE DITA.*

Lo Shiatsu è l'antica arte orientale che attraverso pressioni su determinate parti del corpo, effettuate principalmente con i pollici, i palmi e i gomiti dell'operatore, ha come scopo quello di stimolare la vitalità dell' individuo e ristabilire l'armonia del flusso dell'energia vitale (Qi).

Durante l'incontro divulgativo verrà insegnato un piccolo Kata (sequenza di trattamento codificata) che permette di portare benessere a tutto il corpo partendo dallo studio dei concetti fondamentali di postura e pressione.

Verranno spiegate le basi dello Shiatsu ed i partecipanti, a coppie, si "scambieranno" il trattamento appreso durante la lezione.

Ai partecipanti viene richiesto di indossare un abbigliamento comodo (tuta) e di portare una coperta o altro materiale da stendere sopra i materassini.

Scuola di Shiatsu e Discipline Bio Naturali LAFONTE
Via Buratti 57, 24124 Bergamo, www.lafonteshiatsu.it, info@lafonteshiatsu.it