

# SEMINARIO DE SHIATSU LOCALIZADO

El Shiatsu es una terapia alternativa que tiene su origen en Japón.

La terapia se hace a través del tacto. Estiramientos, presiones con dedos, palmas de las manos, codos y pies son herramientas de Shiatsu que combaten el desequilibrio del cuerpo y el espíritu. Es una técnica de aplicación de la medicina tradicional china y sigue los mismos principios de energía, de meridianos energéticos y puntos de acupuntura.

La terapia Shiatsu es efectiva en el alivio de dolor lumbar, dolor cervical, contracturas musculares generales, dolor de cabeza, insomnio, etc. Reduce todos los síntomas disfuncionales producidos por el estrés y produce una gran calma mental que promueve la concentración.

Su eficacia radica en el estímulo las funciones sanadoras del cuerpo y permite que la fuerza vital produzca la recuperación general del mismo. Las presiones de los dedos producen la liberación de hormonas y sustancias químicas que calman el dolor, mejoran el funcionamiento general y equilibran al sistema nervioso.

Se trata de una secuencia de Shiatsu en posición sentada que se puede adaptar para las personas que están sentados en una silla normal. Se puede hacerlo en las oficinas, en casa o incluso en la cocina, sentado en una silla.

Es un masaje anti estrés de breve duración que tiene una particularidad: como no se usan ni cremas, ni lociones quien recibe el masaje no debe desvestirse, sólo debe sentarse en una silla, apoyando los brazos en la mesa o en la espalda de la silla.

El masaje se concentra en las zonas del cuerpo que más resienten el estrés: espalda, brazos, hombros, cuello, manos y cabeza, causando un alivio inmediato.

Este masaje es fácil de aprender y es muy efectivo al aplicar.

DATOS DEL CURSO

SÁBADO

09 DE MAYO DE 2009

11:00 A 13:00

20 €

(Plazas limitadas)