



DISCIPLINE BIONATURALI  
ORIENTALI ED OCCIDENTALI

Piazza Alfano 1, 7 - 84125 Salerno  
tel/fax 089 222401



## **Metodo Feldenkrais® un valido aiuto per l'operatore shiatsu Come migliorare la qualità della pressione shiatsu con il metodo Feldenkrais®**

Attraverso dei processi corporei (C.A.M.: consapevolezza attraverso il movimento) l'operatore apprende l'armonia del movimento nella sua naturale organizzazione.

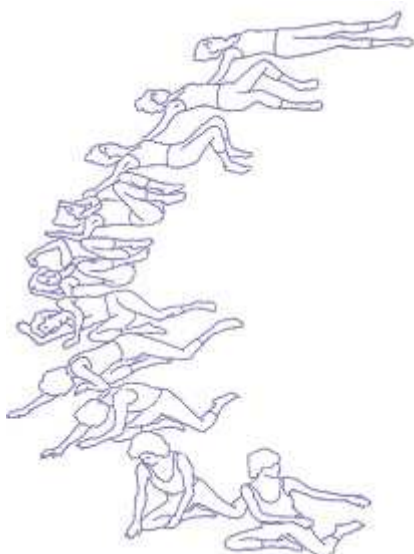
**Sabato 19 novembre ore 9.30 – 13.15**

**1° incontro del corso che si svolgerà in 5 incontri , un sabato mattina al mese**

Feldenkrais e Shiatsu, due mondi apparentemente così lontani, in realtà così vicini: come può l'energia fluire attraverso i canali se i muscoli non sono rilassati e la mente flessibile? Come possiamo muoverci e pensare al meglio se i meridiani non sono liberi?

### **SEIZA - GATTO - SAMURAI**

esploreremo le modalità per entrare nelle specifiche posizioni shiatsu e di come mantenerle con comodità .... L'obiettivo è un corpo organizzato a muoversi senza sforzo e con la massima efficienza e flessibilità.



**L'incontro sarà condotto da Andrea De Rosa,  
insegnante Feldenkrais.**

#### **Date a seguire:**

- **10 dicembre**
- **14 gennaio**
- **11 febbraio**
- **3 marzo**

**Per info e prenotazioni chiamare allo 089 222401  
dal lunedì al venerdì, dalle 16 alle 20  
E' gradito un cenno di adesione**