

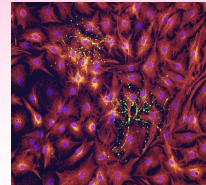
Organismi vitali

Questo, per la nostra sede è un periodo carico di attività e di fermenti. Dagli incontri su **Alimentazione**, al laboratorio sulle Articolazioni. Il Corso di Specializzazione di **Shiatsu sulla Sedia** e le serate a tema. Inoltre si sta formando un **gruppo** sempre più affiatato di **Assistenti e Istruttori** che studiando e confrontandosi insieme, sono sicuro, favorirà una crescita della qualità globale dello shiatsu dei nostri soci/allievi e anche **il proprio**. Le attività collaterali come **Yoga, Ginnastica posturale, Pilates** per offrire maggiori occasioni per migliorarsi attraverso la conoscenza del proprio corpo e l'approfondimento di discipline "olistiche". Sono inoltre in programma **conferenze** su temi che possono influenzare il nostro modo di pensare e di vedere la realtà circostante. Non ultima anzi direi centrale per il nostro esistere l'attività dei **Corsi della Scuola professionale**. Un altro ambito importante che qualifica la nostra sede è il **Centro Trattamenti** in cui usufruire della **competenza e qualità umana** degli operatori. Insomma tanto fermento e vitalità. La condizione perché tutto questo continui sempre meglio è la **consapevolezza da parte di tutti** di vivere e agire in un organismo **complesso e vitale** in cui ogni cellula e organo sono indispensabili per il funzionamento e la crescita dello stesso. Un grazie a tutti quanti contribuiscono a questa continua espressione di vita e uno stimolo per chi deside-

ra attivarsi concretamente con proposte, suggerimenti disponibili

Piccola nota:

Come in tutti gli organismi ci sono dei piccoli nemici, nel nostro caso sono i comportamenti di chi non è in regola con la tessera, chi lascia in disordine la sala, chi danneggia gratuitamente le attrezzature e gli arredi di tutti, senza neanche dirlo, chi disturba con voce alta e telefonini. Mi auguro che la salute, la vitalità e l'attenzione di tutti possano espellere tutto ciò, che non è consono allo spirito dello shiatsu e alla vita in armonia della nostra associazione.
Livio



Cellule

17-18 Marzo - 14-15 Aprile

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

LO SHIATSU SULLA SEDIA

Obiettivo formativo del Corso: essere in grado di svolgere un trattamento Shiatsu con Uke in sedia a rotelle o sedia normale



Maggiori info nelle ultime pagine

Centro Trattamenti
SHIATSU 道 DO

Presso la Sede potrete usufruire del **Centro Trattamenti** con i nostri Operatori Professionali. Non vi stupiremo con **effetti speciali** ma con la professionalità, la passione e l'accoglienza che da oltre **10 anni offriamo** ai nostri ospiti nel **rispetto della tradizione giapponese**. Tutti i mesi speciali offerte e promozioni per i Soci. Particolare attenzione agli **allievi dei corsi professionali** con offerte a loro dedicate.

INFO 06491144

CORSI E SEMINARI

CORSO MATERNITA' 28 APRILE

**Yoga-Posturale-Pilates
OFFERTE TRATTAMENTI
Formazione Permanente
Shiatsu sulla Sedia a Marzo**

ORARI SEGRETERIA

- **Martedì - Giovedì**
13.00-19.00
- **Lunedì-Mercoledì-Venerdì**
16.00-19.00

APPUNTAMENTI BENESSERE

YOGA

Il Mercoledì dalle 13.00 alle 14.00

Il Giovedì dalle 19.00 alle 20.30

Lo Yoga è una disciplina che sviluppa l'evoluzione della coscienza umana e pone

il corpo al centro per arrivare attraverso di esso ad un reale sviluppo spirituale.

Insegnante Milena



Il Lunedì

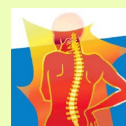
Armonizzazione Dalle 17.00 alle 18.00

Posturale Dalle 18.00 alle 19.00

La Ginnastica Posturale metodo Mezieres è un lavoro che coinvolge tutto il corpo

e consiste nel trovare i muscoli contratti responsabili della nostra disarmonia posturale.

Insegnante Mauro Solinas



PILATES

Il Mercoledì Dalle 18.30 alle 20.00

Questi i principi su cui si basa :Concentrazione, Controllo, Centro, Precisione, Fluidità dei Movimenti,

Insegnante Francesco Milana



Respirazione .

Info e iscrizioni in segreteria [06.491144](tel:06.491144)

FORMAZIONE PERMANENTE MARZO

GIORNO	ORA	PERCORSO
Martedì 6	20.00-22.00	TUTTI
Martedì 20	20.00-22.00	TUTTI

CARI SOCI DA FEBBRAIO LE SERATE DI FORMAZIONE PERMANENTE SARANNO APERTE A TUTTI I LIVELLI .

CI STIAMO IMPEGNADO PER MANTENERE QUESTE SERATE E OFFRIRE AGLI ALLIEVI, MA ANCHE A TUTTI I SOCI PRATICANTI, UNA OCCA-

SIONE PER STUDIARE, PRATICARE E CONFRONTARSI E PER FARE DI QUESTE SERATE UNA OCCASIONE DI INCONTRO E SOCIALIZZAZIONE.

www.accademiashiatsudo.it/roma

PENSIERI DAL SECONDO PERCORSO

Frequentando questo secondo anno in accademia ho capito veramente che lo shiatsu rappresenta per me un percorso di crescita personale e, come tutti questi tipi di viaggio, è fatto di alti e bassi, di momenti di certezza e altri di incertezza, di miglioramenti e passi falsi. Cerco di viverlo senza troppe aspettative, lasciando che le esperienze giorno dopo giorno possano modificarmi senza fretta. È un percorso che vorrei continuasse sempre con la stessa passione, la stessa capacità di stupirmi, di imparare, di conoscere nuovi modi di praticare, nuove persone. Sono tante le cose che sento stanno cambiando in me, nel modo in cui mi relaziono con gli altri e con me stessa. Non sento di aver raggiunto qualcosa di definitivo ma avverto dei cambiamenti in atto, dei pensieri che stanno prendendo coscienza dentro di me. Mi sono sempre considerata molto attaccata all'aspetto pratico e materiale delle cose, organizzata e con la smania di voler controllare tutto. Adesso mi piace scoprirmi pronta e desiderosa di afferrare quello che mi riserva il momento. Sto imparando a gustarmi il presente senza doverlo prima predisporre nella mente. Il fatto di riuscire a "stare", esserci, senza un precedente schema mentale mi aiuta a vivere più intensamente, a scoprire insieme agli altri chi sono io e chi sono loro. Si abbattono i pregiudizi del primo incontro, la persona che al primo sguardo percepiamo lontana, diversa, è invece molto più vicina e affine di quanto potevamo credere. I rapporti si creano velocemente con una facilità che non è però vuota di contenuti, c'è un reale piacere nello scambio, un andare verso l'altro genuino e autentico. Trovo che un trattamento shiatsu sia sempre un'esperienza di creatività, anche quando segue lo stesso kata per centinaia di volte. Mi piace stupirmi di quello che posso percepire lavorando con uke, e mi piace altrettanto rendermi conto di essere completamente abbandonata, e allo stesso tempo accudita, sotto le mani di tori. Per la prima volta è un viaggio in cui non desidero arrivare da nessuna parte, sono costantemente appagata del punto in cui sono. Gaia

Avevo degli obiettivi all'inizio del corso che mediamente potrei dire di aver raggiunto almeno come direzione;

ma nel percorso mi sono resa conto che ogni obiettivo cambiava si trasformava pur rimanendo lo stesso obiettivo:

per esempio volevo radicarmi a terra pensando alla stabilità e alla forza dei miei piedi alla sicurezza che ne sarebbe derivata, non mi sbagliavo

ne avevo bisogno e sto continuando a curare questo aspetto, nel percorso cambiare questo aspetto ha significato cambiare molti pensieri abitudini scoprire correlazioni sempre nuove tra i piedi e la vita quotidiana, l'esecuzione del Kata,

il modo di relazionarsi di respirare non ho fortificato solo i miei piedi, insomma l'obiettivo è solo uno spunto per fare delle esperienze con un tema uno spunto per iniziare un bel viaggio tutto scoprire, questa è stata la mia esperienza nel corso di shiatsu sono arrivata alla fine ed è cambiata sicuramente il mio approccio mentale, cioè di credere, prima di iniziare a fare qualche cosa, di sapere quale risultato "bisogna ottenere".

Un abbraccio

Silvia

Accademia Italiana Shiatsu-Do
Sede di Roma
Viale Castro Pretorio, 116-00185
ROMA

Tel.: 06491144
Fax: 06491144
E-mail:
shiatsu-do-roma@katamail.com

Siamo su Internet

www.accademiashiatsudo.it/roma

Futon, cuscini, neckroll, cuscini di posizionamento, zafu, Attrezzature professionali per la pratica di Shiatsu, Yoga e Meditazione".

SCONTI PER I SOCI ACCADEMIA

Contatti www.zafuton.com



PER I SOCI

NEKROLL COLORATI DI DIVERSE
DIMENSIONI PER I TUOI TRAT-
TAMENTI O PER IL TUO BENES-
SERE.

OFFERTA

SPECIALE PER
FEBBRAIO

TUTTI A 17€



IMPORTANTE

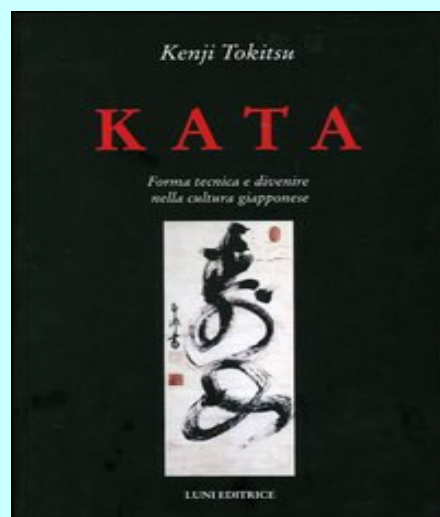
Collabora con Il Pollicino . Inviaci tramite mail, articoli, pensieri, foto, suggerimenti . GRAZIE

Invito alla lettura

Tokitsu propone questa sintetica definizione del 'kata': 'sequenza composta da gesti formalizzati e codificati, sottesa da uno stato di **spirito orientato verso la realizzazione della Via**'. La nozione orientale tradizionale di 'forma', quindi, non è oggettiva, ma soggettiva, e coincide sostanzialmente con la nozione di 'rito', nella sua accezione etimologica di azione giusta, gesto appropriato.

La nozione giapponese di 'forma' ha sempre posseduto la capacità di fare da cerniera tra essere e divenire, tecnica e spontaneità, stilema e percezione estetica, tradizione e modernizzazione, esteriorità sociale e interiorità 'privata'.

Il libro è disponibile in sede per i soci.



*Mangiare Bene***Yin Yang Gnam****ORZOTTO CON CARCIOFI**

Preparare circa 1,5 litri di brodo vegetale. Pulire due carciofi e tagliare a cubetti i gambi, una carotta ed una piccola cipolla.

Fare stufare queste verdure con un cucchiaio d'olio in un tegame che sarà quello dove cuocere l'orzo.

Dopo 5 minuti, aggiungere 300 g di orzo perlato e farlo saltare un minuto e poi aggiungere il brodo vegetale caldo un po' alla volta, come si fa per il risotto. Continuare a girare e aggiungere il brodo fino a cottura ultimata (vedere le indicazioni sulla confezione). Nel frattempo tagliare a spicchi sottili il resto dei due carciofi. Mettere in una padella antiaderente un cucchiaio d'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato e farlo imbiondire.

Aggiungere i carciofi e far cuocere circa dieci minuti. In una ciotolina sciogliere, con un cucchiaio di brodo, una bustina di zafferano. A parte tritate finemente un mazzetto di prezzemolo.

Quando l'orzo è cotto aggiungere le fettine di carciofi, e lo zafferano amalgamare il tutto sul fuoco e spegnere.

Servire nei piatti e cospargere di prezzemolo.

Nella **tradizione orientale** i cereali hanno un ruolo primario di nutrire grazie alla loro natura equilibrata. Dovrebbero costituire la **componente principale** del pasto accompagnati a verdure, carne o pesce.

Curiosità:

L'orzo ha un'origine antica, veniva infatti coltivato già nel 7° millennio a.C. in Medio Oriente e poi fu diffuso, grazie ai commerci, in tutto il mondo

laurabatani@vodafone.it



MONDO GATTO

Una curiosa testimonianza visiva dalla nostra allieva Giorgia e il suo Gatto. Abbiamo sicuramente molto da imparare dai nostri amici animali. Se avete altri contributi in proposito inviateceli. shiatsu-do-roma@katamail.com

Questa è Beatrice!una delle mie gattine!

Appena ho aperto il tatami per preparare la postazione lei ha iniziato a "fusare", in seguito si è messa sopra uke come se volesse fare anche lei la sequenza!era così comoda e rilassata che non mi sono sentita di mandarla via.

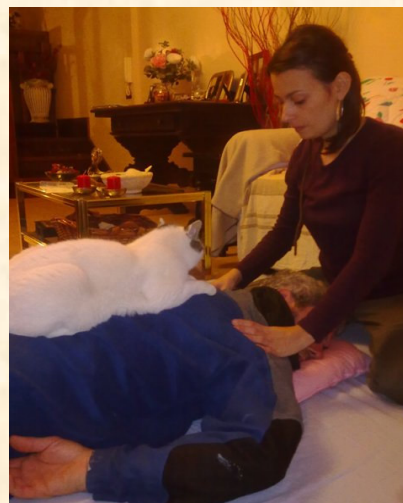
Da quando ero piccola ad ora ho sempre avuto gatti e crescendoci ho imparato ad osservare i loro atteggiamenti.

Sono sensibili, dolci, in sintonia con il padrone! li adoro ed odio chi giudica il gatto un essere egoista .

Il gatto è semplicemente un'animale libero!vive nel presente del qui ed ora, come ci insegna lo shiatsu!

credo che l'uomo dovrebbe imparare da questo animale così' speciale...!

Giorgia



17-18 Marzo - 14-15 Aprile

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

LO SHIATSU SULLA SEDIA

Obiettivo formativo del Corso: essere in grado di svolgere un trattamento Shiatsu con Uke in sedia a rotelle o sedia normale

Abilità: saper gestire la doppia pressione Shiatsu, su zone e punti specifici, con persone in situazioni particolari, lavorando in posizione eretta.

Contenuto: trattamento sulla sedia anche attraverso utilizzo di appositi sostegni (cuscini); gestione con la doppia pressione (palmo, pollice e non solo) delle zone vitali e/o sensibili, anche in relazione alla specifica tradizione energetica

orientale.

Programma 1° week end : Sedia

Lavoro diffuso a livello generale su tutta la persona, nel lettino o sedia, con posizioni che possono essere utilizzate durante tutto il lavoro.

Programma 2° week end: Sedia

Lavoro specifico e definito su zone/punti "risonanti" sempre nella globalità del trattamento.

Istruttore Carlo Baravelli *operatore professionale, ha maturato una significativa esperienza lavorando da anni presso strutture per anziani e disabili.*

Ai partecipanti sarà data una Dispensa e Attestato di Partecipazione

Durata: 2 incontri week end.

Orari: Sabato dalle 15 alle 20

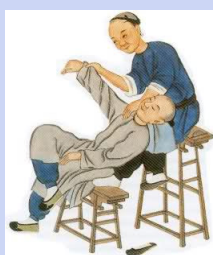
Domenica dalle 9 alle 17 con pausa pranzo

Contributo richiesto

• 280,00 (2 week end) due rate 150,00 (iscrizione) + 130,00 (inizio corso)

Posti limitati

INFO 06.49.11.44



LO YOGA DI MILENA

Sono molti i motivi che ci fanno decidere di praticare lo yoga : in senso molto lato lo scopo dello yoga è diminuire il malessere esistenziale e recuperare la nostra pace e forza interiore. Infatti quando pratichiamo le posizioni e gli esercizi di respirazione otteniamo una mente più chiara ed un aumento del livello di energia.

Grazie ad una mente chiara vediamo le cose così come sono , non più velate da pregiudizi o percezioni falsate. Ecco che seguendo semplicemente, con diligenza, le istruzioni per collegare il respiro al corpo, nascono intuizioni, aumenta la capacità di concentrazione e di gestire le emozioni ; ritroviamo un senso di tranquillità, pace, sicurezza dove possono nascere le espressioni creative e le capacità relazionali che arricchiscono la nostra vita.

Coltivando la consapevolezza del corpo e dei suoi organi percettivi (la mente e i sensi) , aumenta la conoscenza di chi siamo, entriamo in unione con il nostro universo interiore che a sua volta si fonde con l'universo intero. La natura dell'universo all'interno di noi viene chiamata coscienza (*purusa*) ed il suo principio attivo *prana*.

Attraverso la *pratica dello yoga* sviluppiamo le giuste condizioni per entrare in meditazione, per entrare in quella dimensione di fusione totale, di unione, dove il "percettore" si fonde con il "percepito".

La meditazione infatti non è qualcosa che si *fa* bensì qualcosa che *avviene* spontaneamente e ci porta alla comprensione ultima dell' "*advaita*" (non dualismo).

Quindi la 'pratica yoga ' non solo per raggiungere uno scopo preconstituito, un fine, ma per intraprendere un viaggio di conoscenza di tutto il nostro essere, di gustarlo, giorno dopo giorno, passo dopo passo, senza fretta di arrivare, senza pensare al passato e al futuro ma solo al "qui e ora".

Concludo con una frase di Thich Nhat Hanh, monaco buddista, : "La pace è ad ogni passo e fa gioioso il sentiero senza fine."

Chi è Milena

Insegnante di yoga da quasi venti anni. I suoi maestri sono stati Manuela Borri Renoso (insegnante di grande tradizione) e Françoise Berlette (figlia di Denise Van Lysebeth) con la quale si è formata come insegnante.

Inizialmente, dopo un viaggio in India e dopo essere diventata una master Reiki, si avvicina alla disciplina del Raja Yoga e approfondisce lo studio degli Yoga Sùtra di Patanjali, la pratica di asana, pranayama, mantra. Segue gli insegnamenti di meditazione Vipassana con Corrado Pensa, da oltre quattro anni è diplomata nella formazione di Danze Meditative e dei Fiori di Bach (insegnante Joyce Dijkstra).

Da oltre dieci anni è anche diplomata come operatrice Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do.

MILENA CONDUCE LE LEZIONI DI YOGA PRESSO LA NOSTRA SEDE DA TRE ANNI IL MERCOLEDÌ' E GIOVEDÌ' E VI ASPETTA ANCHE PER UNA LEZIONE DI PROVA



Una Gravidanza serena con Yoga e Shiatsu



Lo **Shiatsu** è la disciplina ideale per accompagnare la donna nei profondi cambiamenti e adattamenti fisici ed emotivi che si verificano nel periodo della gravidanza e post-parto.

Il trattamento Shiatsu, generando un profondo rilassamento e stimolando il potenziamento della propria capacità vitale, aiuta ad entrare in intima relazione con il bambino, stimola armonia e migliora la forma per affrontare l'esperienza del parto, la ripresa dopo il parto ed il processo di allattamento.

Lo **Yoga** è un aiuto per la madre durante la gravidanza, il parto, nella ripresa dopo il parto.

È uno strumento che consente di rilassare la tensione fisica a livello muscolare e articolare, liberare le emozioni ed entrare in contatto con il respiro. La pratica dello Yoga sviluppa sensibilità sui processi di cambiamento e trasformazione interni, allena ad assumere le posizioni che facilitano il parto. Sostiene la donna nel diventare protagonista della propria esperienza.



Accademia Italiana Shiatsu Do Via Castro Pretorio 116- Roma
Informazioni in segreteria: tel. 06.491144

TUTTI I VENERDI' ALLE 14,30

INFO E COSTI 06491144

SHIATSU

Benessere é vita

T
R
A
T
T
A
M
E
N
T
I

S
H
I
A
T
S
U

Corsi Professionali e Amatoriali

PRIME 12 ORE

GRATUITE

(solo costo tessera associativa 60 €)



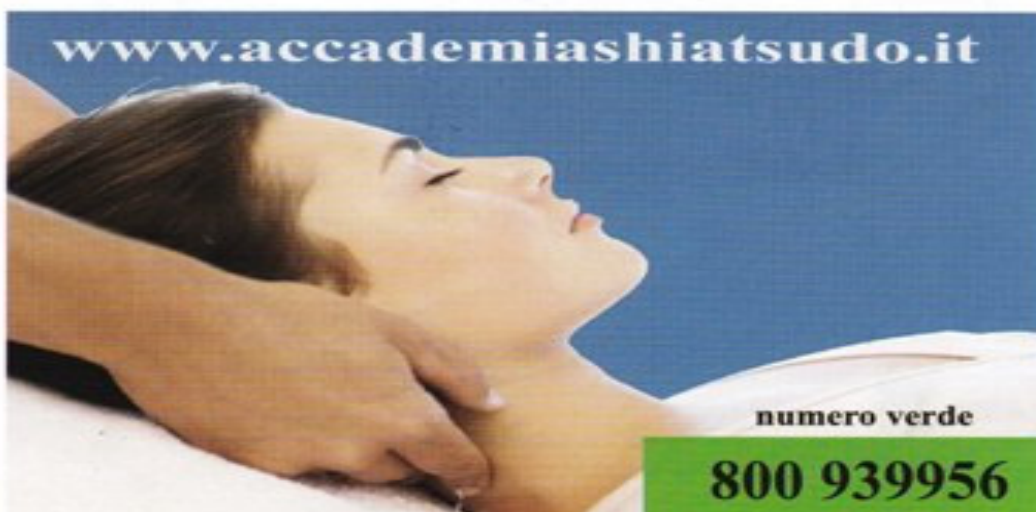
PROSSIMO CORSO

17-18 MARZO

Accademia Italiana Shiatsu Do

Oltre 30 Sedi in Italia

www.accademiashatsudo.it



numero verde

800 939956

I
N
O
L
T
R
E

3
0

C
I
T
T
À

ECCEZIONALE PROMOZIONE WEB

SUL SITO

Www.accademiashatsudo.it

POTRAI RISPARMIARE 150 EURO

Con Mario
VISCOVO

L'ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU-DO

Presenta

Laboratorio

Le Articolazioni nella

Cosa sono le articolazioni nella *medicina cinese*?

In MTC le articolazioni sono delle zone tanto sensibili quanto delicate nelle quali l'armatura energetica formata dalla *Wei qi* è meno forte.

La *Wei qi* (*energia del cielo* posteriore che si estende nella zona tra pelle e muscoli) è un'energia di difesa, la sentinella energetica del corpo umano.

Le articolazioni, come per gli snodi articolari delle armature medievali, sono i punti in cui la *wei qi* ha il compito più difficile: il contatto diretto tra pelle e osso e la conseguente minor potenza di questa energia difensiva, rende queste zone più facilmente accessibili alle energie perverse (*le xieqi*).

Lo scopo di questo laboratorio è pertanto duplice: *imparare a conoscere queste zone* (sia attraverso esperienze di *anatomia palpatoria* con l'ausilio di tavole prese in prestito alla



Data:

24-25 Marzo

Sabato 16.00-20.00

Domenica 9.00-17.00

Prenotazioni entro

Il 15 Marzo

Contributo richiesto : 70€

(50 per chi in regola con Quota Pratica