

# Pollici in vacanza a Vasto

1 2 e 3 agosto

*Il corpo, l'energia e l'espressione*

**Il programma si articola in modo di poter coniugare un momento di approfondimento e aggiornamento professionale con il piacere di una vacanza con la propria famiglia e/o con gli amici.**



Oltre alla pratica Shiatsu ci saranno nella giornata altre attività aperte anche ai non operatori:

- Self-Shiatsu e Do In
- Meditazioni
- Movimenti spontanei e liberazione della creatività naturale

Le giornate avranno così tre momenti topici:  
lezioni di Do.In, lo Shiatsu e la Creatività.

Lavoro corporeo, shiatsu e creatività, saranno tre strutture di lavoro per connetterci e fare esperienza concreta sui confini e le barriere tra noi e il mondo.

E' fondamentale sentire se stessi e prendere coscienza delle azioni di adattamento che tutti noi attiviamo tra l'esterno e l'interno di noi.

Questi stimoli apparentemente differenti in realtà sono solo sentieri paralleli per la liberazione del nostro "terreno" interno.

Per "terreno" si intende l'unione tra la nostra costituzioni e il nostro carattere.

Con il lavoro di shiatsu ci metteremo alla prova per unire il lavoro sul nostro corpo attraverso il Do-In che sarà uno strumento per plasmare la nostra energia e la creatività espressiva come strumento per incontrare l'anima nella sua fase più visibile.

Svilupperemo un approccio agli sblocchi

delle tensioni e le contratture muscolo tensive, sia posturali che di origine psicosomatica.

Ogni lezione si articolerà in tre fasi:

- valutazione semplice e intuitiva
- lavoro leggero e sensibile
- tecniche dinamiche di scioglimento.



**Cosa porteremo a casa:**

- 1. Una routine di lavoro da usare come azione rivolta ai blocchi muscolotensivi.**
- 2. una modalità per fare una valutazione veloce.**
- 3. una attenzione al tocco sia delle articolazioni che delle zone che costituiscono diaframmi come stazioni del nostro corpo ci connettono, ci dividono e ci proteggono dal mondo.**
- 4. Un pieno di energia personale**



Con *Nadia Simonato* e *Claudio Micalizzi*

docenti iscritti al Registro Italiano Insegnanti Shiatsu della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori [www.fisieo.it](http://www.fisieo.it)

*Umanizzare il trattamento per mettere al centro la persona, considerandola sempre una unità in relazione al mondo, a se stesso e a gruppi di persone, come in un sistema dove l'equilibrio dipende anche da come noi siamo e da come noi ci relazioniamo.*

*Perché il nostro stile di vita coinvolge gli altri, e gli altri influenzano le nostre azioni.*

*Pertanto, la condivisione dei nostri vissuti si attiva anche in assenza di una reale volontà, ma le nostre azioni agiscono in una realtà continua e ininterrotta di mutazioni, indizioni e adattamenti.*



## Programma

### Venerdì

- 17.00 - 18.00 Inizio lavori con presentazione del programma  
Self-Shiatsu e Do In per liberare le articolazioni  
18.00 - 20.00 SHIATSU “Ascolto e Libero le articolazioni!”  
21.30 - 22.30 Creiamo insieme con i colori

### Sabato

- 9.00 - 10.00 Lezione di DO IN per i diaframmi  
17.00 - 19.00 SHIATSU “Come espandere la comunicazione tra i vari diaframmi!”  
21.30 - 22.30 Alla ricerca della nostra sonorità

### Domenica

- 9.00 - 10.00 Lezione di DO IN - ANPUKU  
11.00 - 13.00 SHIATSU . “Ascoltando HARA!”  
17.00 - 18.00 Condivisione e saluti

### Costi attività (escluso vitto e alloggio)

**Per i soci FISieo € 60 / per operatori non soci €60+ IVA 22%**

***Per i familiari e/o accompagnatori è possibile partecipare gratuitamente alle attività di Do In e creative, previste al mattino e in serata.***

**Scheda iscrizione (scaricabile sul [www.infoshiatsu.it/regioni](http://www.infoshiatsu.it/regioni) )**

**+ copia bonifico bonifico inviare a [abruzzo@fisieo.it](mailto:abruzzo@fisieo.it)**

**Per info 3421965724 Maddalena Priante RR Abruzzo**

**Prenotazioni entro il 30 giugno 2014 - Vitto e alloggio da concordare**

**direttamente con la struttura vedi elenco presente su [www.infoshiatsu.it/regioni](http://www.infoshiatsu.it/regioni)**