

# IES **MAGAZINE**

---

il notiziario dell'Istituto  
Europeo di Shiatsu di Roma



© 2024 Istituto Europeo di Shiatsu

Titolo originale: IES magazine

Anno di pubblicazione: 2024

[www.shiatsu-ies.eu](http://www.shiatsu-ies.eu)

Tutti i diritti riservati.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

un po' di noi...



# LA NOSTRA STORIA

dal 1989 a oggi

L'Istituto Europeo di Shiatsu è una scuola europea che nasce nel 1989 per opera di un gruppo di professionisti, è oggi presente in Germania, Austria e Italia con un programma di formazione comune.

La Formazione si basa sulla tradizione dello Zen Shiatsu di Shizuto Masunaga e contiene aspetti innovativi del Quantum Shiatsu di Pauline Sasaki.

La Sede di Roma dell'Istituto Europeo di Shiatsu (fondata da Gabriella e Lorenzo Poli) è una scuola riconosciuta dalla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori Shiatsu, offre un programma di formazione amatoriale e un programma di formazione professionale per operatori shiatsu.

Il programma di formazione amatoriale, dedicato a coloro che intendono conoscere più in profondità il mondo dello Shiatsu senza farne una professione, è articolato su 5 livelli formativi.



# LA NOSTRA STORIA

dal 1989 a oggi

Il programma di formazione professionale prevede invece sette livelli di studio, integrati da seminari di Medicina Tradizionale Cinese, Anatomia e Fisiologia occidentale, seminari monografici, incontri di pratica guidata e supervisionata, lezioni individuali, cicli di trattamenti ricevuti ed eseguiti.





# LA FORMAZIONE

elementi di base

L'Istituto Europeo di Shiatsu propone un programma di formazione comune per tutte le sedi presenti in Europa con contenuti didattici in costante aggiornamento, arricchiti negli incontri internazionali annuali degli insegnanti, per garantire agli studenti una solida, completa e sempre aggiornata formazione.

L'Istituto Europeo di Shiatsu propone, inoltre, un successivo ed innovativo Master Post Diploma per accrescere e perfezionare la professionalità di tutti i diplomati shiatsu.

Le componenti di base del Percorso Formativo sono:

- corso teorico-pratico di shiatsu suddiviso su 7 livelli di studio ripartiti su almeno tre anni
- seminari di Medicina Tradizionale Cinese
- seminari di Anatomia e Fisiologia
- seminari monografici
- esercitazioni guidate
- tutorial con gli Insegnanti
- trattamenti ricevuti da uno o più diplomati della scuola



# LA FORMAZIONE

elementi di base

E' possibile modulare il percorso formativo rispetto alle proprie esigenze personali, grazie alle numerose possibilità che la Scuola offre (nella stessa sede come nelle altre sedi in Europa) per frequentare ogni singolo evento.





# I 7 LIVELLI

di studio



## Primo Livello

Il concetto di Ki-energia, Yin e Yang. Imparerai a riconoscere la tua energia vitale e in quale modo si manifesta nei meridiani, nel movimento del corpo e nelle abitudini. La postura e il suo significato energetico. L'approccio ai meridiani energetici con il palmo. La percezione del proprio centro (Hara) e il movimento che ha origine nell'Hara.



## Secondo Livello

Le cinque fasi di trasformazione e le loro corrispondenze. L'approccio ai meridiani energetici con il pollice.



## Terzo Livello

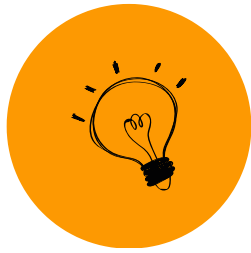
L'approccio ai meridiani energetici con avambracci, gomiti e ginocchia.



## Quarto e Quinto Livello

Il sistema Masunaga, i meridiani estesi, il concetto di Kyo e Jitsu, la valutazione di Hara e della schiena.





## Sesto Livello

Affina le tue capacità percettive, entra in contatto con l'energia dei meridiani, perfeziona la tua capacità di comprensione della relazione Kyo e Jitsu, del significato e utilizzo nel trattamento.



## Settimo Livello

Discuti la tua tesi di studio su un ricevente seguito per 3 mesi.

# EDITORIALE

Carissimi allievi,

benvenuti nel numero di aprile!

In questo mese, celebriamo il risveglio primaverile e l'equilibrio armonioso che il Shiatsu può apportare alle nostre vite.

La stagione della rinascita ci invita a riflettere sul nostro equilibrio energetico e ad adottare pratiche di autotrattamento per sostenere il benessere durante questo periodo di trasformazione.

Unisciti a noi in questo viaggio di scoperta e trasformazione mentre esploriamo il mondo del Shiatsu in questo mese di aprile. Che sia un periodo di equilibrio, armonia e crescita per tutti voi!

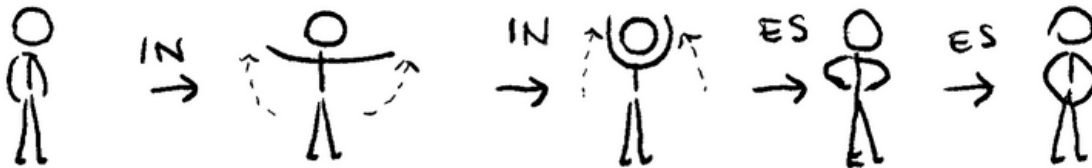
Un affettuoso abbraccio primaverile,  
Lo staff IES di Roma

# ATTIVATI

## PRIMAVERA E RISVEGLIO



**Ascolto iniziale**, interiorizzazione e radicamento...  
respirare profondamente...



### **Respirazione: raccogliere il Qi**

Inspirando aprire le braccia in fuori e portarle in alto  
Espirando portare le braccia davanti al corpo come se le mani tenessero una "sfera"... Ripetere per alcuni cicli.



### **Sequenza della mezza luna: ardha chandrasana**

Flessione laterale: braccio dx in alto e flessione a sx. Tornare al centro sollevando il braccio opposto e poi rilassare. Ripetere per alcune volte e poi praticare sul lato opposto.



# ATTIVATI

PRIMAVERA E RISVEGLIO

## **Sequenza: Virabhadrasana e Parsva uttanasana**

Portare il piede destro avanti e, inspirando, sollevare le braccia. Espirando piegare la gamba destra spostando il peso e poggiare le mani sulla coscia

Inspirando aprire le braccia e, espirando, flettere il busto in avanti mantenendo la gamba leggermente piegata e poi distendendola progressivamente restando nella posizione per alcuni respiri.

Portare poi la mano destra all'interno del piede e aprire il fianco sulla sinistra in una torsione, gentilmente e gradualmente. Dopo 2 o 3 respiri aprire il braccio sinistro ampliando con morbidezza l'apertura. Poi riportare il busto e le braccia in avanti e con la schiena "rotonda" tornare in piedi. Ripetere per una seconda volta.

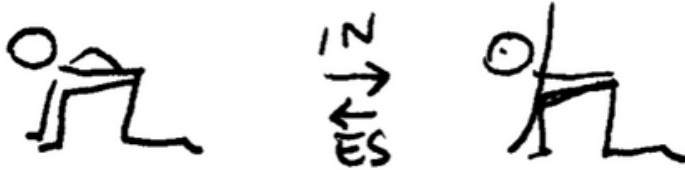
Dopo una pausa al centro praticare sul lato opposto.



Senza a terra, gambe piegate. Breve pausa. Sentire gli appoggi. Alcuni respiri...

# ATTIVATI

## PRIMAVERA E RISVEGLIO



### Posizione del triangolo in ginocchio:

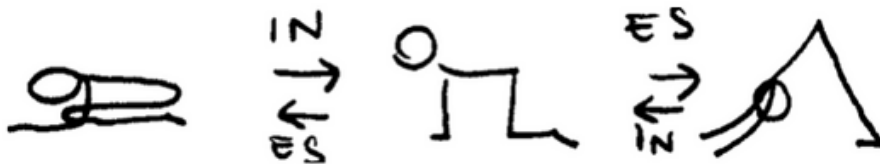
In ginocchio, ginocchio destro a terra e gamba sinistra avanti, piede poggiato a terra.

Poggiare le mani vicino al piede sx. Poi mantenere la mano destra a terra e, con il braccio sinistro dietro la schiena, aprire gradualmente e senza sforzo il fianco verso sinistra. Dopo alcuni respiri aprire anche il braccio. Tornare al centro e ripetere 2 o 3 volte.

Dopo una pausa nella posizione di riposo ripetere sul fianco opposto.



Pausa nella posizione della foglia.



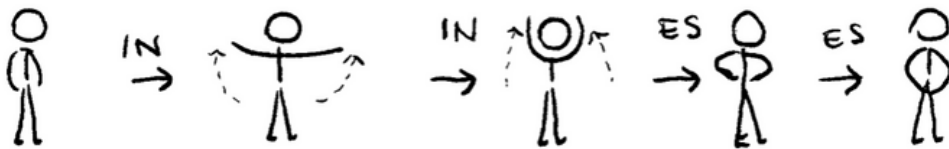
Sequenza: posizione del gatto e della Dea della Montagna  
Tornare gradualmente in piedi.

# ATTIVATI

PRIMAVERA E RISVEGLIO



Alcuni respiri e poi... praticare **la posizione dell'albero:**  
**Vrksasana**



Una pausa al centro e poi completare la pratica con la stessa respirazione iniziale:

Raccogliere il Qi...

Rimanere per alcuni istanti in ascolto respirando profondamente e poi sciogliere con gentilezza il corpo per concludere la pratica.

*"Il tuo cuore conosce la strada...  
Corri in quella direzione"*

**RUMI**



# — LA RUBRICA *mindset*



**Silvia Bolognese**  
BUSINESS COACH & TRAINER

## SE NON ORA QUANDO? SCONFIGGERE LA PROCRASTINAZIONE UN GIORNO ALLA VOLTA

*“Non aspettare fin quando sarò tutto perfetto.*

*Non sarà mai tutto perfetto.*

*Ci saranno sempre sfide da affrontare, ostacoli da superare, e condizioni imperfette. Inizia e basta.*

*Ogni passo che farai ti permetterà di crescere più forte, più competente, più confidente e di avere sempre maggior successo.”*





# — LA RUBRICA *mindset*

Oggi parliamo di procrastinazione, ovvero l'arte di eludere, rimandare o ritardare l'esecuzione di un compito o l'assunzione di una decisione.

Chi ne è "affetto" tende a evitare come la peste lo svolgimento di attività importanti, spesso per ansia o mancanza di motivazione.

In questo articolo ne esploreremo insieme le origini e ti aiuterò a identificare alcune strategie pratiche per superarla.

## **ORIGINI**

La procrastinazione può essere vista come un meccanismo di difesa evolutivo.

Migliaia di anni fa, sulla terra, convivevano tre specie umane: l'Homo Sapiens, l'Homo Erectus e l'Homo Neanderthalensis.

In un periodo relativamente breve, tutte queste specie si estinsero, lasciando sopravvivere solo l'Homo Sapiens.

La distinzione chiave dell'Homo Sapiens risiedeva nella sua capacità di pianificare e immaginare azioni future, un'abilità che gli conferiva un vantaggio competitivo significativo, consentendogli di valutare le opzioni disponibili e determinare quelle più favorevoli per la sopravvivenza.

# — LA RUBRICA *mindset*

Se milioni di anni fa rimandare poteva indicare la necessità di rivedere i piani o l'assenza di una strategia, in un mondo ricco di distrazioni come quello attuale, l'arte di procrastinare anziché affrontare le sfide è spesso correlata all'ansia legata all'inizio di nuovi compiti o alla presa di decisioni importanti. La nostra mente, per proteggerci, ci induce a ritardare l'azione.

## **CAUSE**

Se tendi a procrastinare forse non hai le idee chiare sul da farsi... Quante volte ti capita di dover lavorare su un progetto e non sapere assolutamente da dove iniziare?

Preferisci un leggero piacere immediato a un'ipotetica soddisfazione futura...

E allora più che osservare la lineetta che appare scompare su una pagina Word che dovrebbe diventare il concept del tuo progetto, preferisci gratificarti controllando chi ha messo like al post che hai condiviso stamattina su Facebook.

Sovrastimi il tuo "io futuro"... "sicuramente domani avrò l'intuizione della vita e scriverò un progetto da Pulitzer".

# — LA RUBRICA *mindset*

## STRATEGIE ANTIPROCRASTINAZIONE

Il primo consiglio che mi sento di darti è quello di scomporre le macro-attività da svolgere in piccoli compiti quotidiani, al fine di rendere il processo meno intimidatorio e incoraggiando l'azione immediata.

Assegna a ogni micro-attività un blocco di tempo ben definito nella tua settimana, in modo da evitare il multitasking e mantenere il focus al 100%.

Fissa delle scadenze per ogni attività, crea senso di urgenza positivo scegliendo una dead line sostenibile.

Celebra i traguardi raggiunti: premiarsi rafforza i comportamenti positivi e alimenta la motivazione per affrontare nuove sfide.



CLICCA E SCARICA  
IL MODELLO

**ORGANIZZAZIONE**  
**SETTIMANALE**  
**A BLOCCHI**

## SETTIMO LIVELLO

*con Giovanna Ipsevich e Simonetta Cipriani*



Ancora risuona dentro di me questa bellissima esperienza vissuta intensamente e pienamente. Un gruppo creativo e gioioso, curioso, stimolante, persone pronte a mettersi in gioco per esplorare sempre di più le innumerevoli sfaccettature dello Shiatsu. C'è stata tanta condivisione e comprensione reciproca, empatia, accoglienza, ed è come se tutto fosse stato magicamente al suo posto.

Ancora una volta mi sorprende la meraviglia di dove lo Shiatsu possa portare, sia dentro sé stessi che nel gruppo e nella relazione con l'altro. E sentirsi nel proprio posto, sentirsi a casa. Un cammino, un percorso mai uguale... come la vita, come "la via veramente via che non è mai una via costante".

## SETTIMO LIVELLO *Giovanna*

Profondità e leggerezza...

Nel CONTATTO profondo e poi nel bisogno di stare nel proprio spazio. Nelle emozioni vissute ed espresse, ciascuno nel proprio modo. Nell'attenzione e nel gioco, nel bisogno di quiete, silenzio e poi di movimento e azione, nel ritmo dei giorni che si sono susseguiti velocemente... e al tempo stesso in una dimensione di atemporalità.

Onde che si propagano e che creano una sintonia in cui tutti fanno parte della stessa orchestra, ciascuno con la propria nota, un tutto in cui ci si può armonizzare, in cui anche le increspature, i diversi punti di vista, le diverse "unicità" trovano spazio e possono coesistere.

Non è idealismo (anche se un poco idealista lo sono...), è semplicemente un percorso di trasformazione e cambiamento, di integrazione, un cammino articolato in cui la complessità diventa ricchezza e lo è ancor di più quando può essere accolta in uno spazio grande.



# — LA RUBRICA *corsi*

Non c'è stato solo lo Shiatsu, che è stato sicuramente il fulcro e il cuore del corso.

Ci sono state le relazioni, l'interazione tra le persone, la comprensione reciproca, la voglia di scambiare e comunicare, di arricchirsi reciprocamente. C'è stato il ritmo, la vibrazione, la danza, il cibo buono preparato da Giulia e Doina. E tutto in una cornice meravigliosa: la natura che in questo posto - che ci accoglie da circa 20 anni - a marzo è in piena crescita e inizio di fioritura. Giorni di sole, pratiche mattutine all'aperto, camminate nelle brevi pause dalle lezioni, momenti profondi e poi leggeri, lacrime e risate, pratica ma anche gioco.

Grazie di cuore, ragazzi, per queste giornate preziose e indimenticabili, per tutto ciò che ho ricevuto da ciascuno di voi e dall'intero gruppo in questi anni.

Quanta dedizione nel seguire il percorso, nell'aver attraversato momenti difficili senza mollare mai... continuando a credere che la realizzazione del vostro sogno, del vostro progetto, fosse possibile!

E grazie di cuore per la fiducia, per il cuore e le mani, per l'intelligenza, per le domande imprevedibili e "scomode" che aprono spiragli sul "non scontato", per il sorriso e l'empatia, per il rispetto che portate nello Shiatsu... e per quegli sguardi luminosi e gli occhi lucidi nei momenti più intensi.

Vi auguro un futuro radioso, nello Shiatsu e nella vita, e di proseguire sempre sulla vostra strada, coraggiosamente e con tutti voi stessi.

Giovanna



— LA RUBRICA *corsi*

SETTIMO LIVELLO



## SETTIMO LIVELLO

*Simonetta*

Ho tanta gratitudine nel cuore per ognuno di voi e per la meravigliosa armonia che avete saputo creare. Ognuno di voi ha contribuito a mantenere l'atmosfera del settimo livello ad una frequenza alta, nella profondità e nello stesso tempo nella leggerezza. Profondità nel cogliere quegli aspetti dello shiatsu più significativi, che rendono ogni trattamento un momento unico e irripetibile per ogni persona. E allo stesso tempo la leggerezza della spontaneità, del sentirsi a casa, e di essere capaci di ridere e divertirsi, di essere compagni di avventura. Come sempre "riso e vapore", "yin e yang"!

Come ci ha trasmesso il Maestro Shizuto Masunaga: "l'eco della vita", non solo nella risonanza tra mano madre e mano figlia e nell'ascolto del movimento energetico del meridiano, ma sento che la "risonanza, l'eco della vita", sia stato proprio l'unione e la sintonia di questo gruppo.

Sono veramente tanto grata alla vita per avuto la possibilità di fare questa esperienza con voi, mi sento arricchita come persona e come insegnante.

Ecco la lacrimuccia delle emozioni che arriva.....sento che ancora, dopo tanti giorni, non sono ancora "atterrata" sulla terra nonostante la quotidianità ci faccia radicare...! Questa atmosfera speciale mi accompagna ancora e ne sono felice! Grazie ancora a tutti!

Simonetta







## I NOSTRI NUOVI DIPLOMATI

Sono stati giorni sospesi tra cielo e terra, uno spartiacque tra il prima e il dopo.

Ho avuto il privilegio di intravedere come la gioia che ho sperimentato insieme alle persone che erano con me potrebbe diventare parte del nostro quotidiano: è sufficiente elevare la frequenza del nostro cuore, che, manco a dirlo, è contagiosa, si propaga, e porta alla luce i nostri dubbi e le nostre paure, e ci consola.

Se è vero che siamo legati da fili invisibili, quelli che hanno unito noi in questi giorni si sono trasformati in una calda coperta avvolgente.

E poi sì, abbiamo conseguito il diploma di operatori shiatsu, a suggello di questo momento di vita straordinario, vissuto attimo per attimo, nel qui e ora, come dovrebbe essere sempre.

Ringrazio tutti i miei compagni per la condivisione del prezioso tempo trascorso insieme, e le insegnanti Giovanna e Simonetta, sensibili, amabili e rispettose guide in questo viaggio, apparentemente concluso ma in realtà appena iniziato.

Agostina

# — LA RUBRICA *affilvi*



Siamo stati riso e vapore, nel lavoro e nelle risate. Siamo stati concentrazione e gioco, siamo stati in ascolto e ascoltati, appoggio e sostegno reciproco, quel sostegno che viene dal cuore e dalle mani.

Siamo stati complici tra sorrisi e lacrime, in un movimento in armonia tra le nostre diversità e ciò che ci unisce. Siamo stati scoperta, stupore e meraviglia con quella purezza di un bambino che scopre per la prima volta la bellezza.

Siamo stati suono: di risate, balli e lacrime, ma anche silenzio, quel silenzio di chi sa che non sempre servono le parole. Abbiamo osservato, studiato ed occupato tutto lo spazio per poi lasciarlo libero in punta dei piedi a chi aveva bisogno di occuparne per sé un pochino di più.

Siamo stati albero che cresce, tra terra e cielo, nutriti dalla saggezza di maestre sapienti, dissetati nella nostra curiosità, alla luce di un fuoco che ci ha scaldati ed indicato la strada. Siamo stati in alcuni momenti tesi, in altri antitesi ed alla fine sintesi di questi anni faticosi, meravigliosi ed emblematici del percorso di ognuno di noi che era tutto lì, negli occhi, nel tocco che abbiamo poi stretto dentro il nostro cerchio.

Questo dono porterò con me in tutte le sue sfumature: nostalgia, voglia di fare, a volte estraniamento dalla realtà, con la gratitudine di chi ha la consapevolezza di aver scoperto la sua strada. Essere nello Shiatsu e sulla sua via. Grazie a tutti di cuore.

Cristina



Cari colleghi e compagni di questo bellissimo viaggio, di questa bellissima avventura, ringrazio di cuore ognuno di voi per questa bellissima esperienza. Grazie a Giovanna e Simonetta. Vi porterò sempre nel cuore. Vi abbraccio tutti.

Galia.

Belli, il sostegno che ho ricevuto da tutti voi in questo particolare momento della mia vita è stato portentoso! Oggi leggo gli eventi con un punto di vista diverso: nulla si perde, nulla finisce, siamo tutti in un continuum di tempo e spazio che ci porterà qua e là a prenderci di nuovo le mani e fare altri passi avanti. Grazie davvero, grazie a tutti i vostri bellissimi cuori! Grazie Giovanna e grazie Simonetta.

Alessandra

Questo settimo livello per me è significato tanto. E' stato un crescendo di emozioni, giorno dopo giorno. Un lasciarsi andare alla vita, con la promessa di avere in lei sempre più fiducia.

E' stato conoscere un gruppo di persone meravigliose, ognuno con le proprie peculiarità, che insieme hanno creato una magia.

Non troverò mai le parole giuste per ringraziare ognuno di voi.

Vi porto nel cuore.

Giulia

Le vostre belle parole riecheggiano come un torrente nella mia mente, evocando indelebili momenti, pieni di sentimenti che ricamano decori d'amore nei crateri del mio cuore.

Con voi mi sono sentita a casa e libera, grazie bros & sisters e soprattutto grazie alla Gio & Simo Enterprise...

Simona



Sono stati giorni fuori dal tempo e dallo spazio, lontani fisicamente e mentalmente dalla “centrifuga quotidiana” in cui si è spesso travolti dal “fare” e lontani dal “sentire”.

In questi giorni meravigliosi ho esplorato e scoperto nuove energie dell’universo, nuove esperienze e sensazioni, in cui ho gioito nella condivisione e nelle risate con i miei compagni di viaggio, in cui ho mostrato e condiviso le mie emozioni, talvolta anche le lacrime, non sentendomi mai giudicata.

E’ stato un viaggio incredibile, meraviglioso, sorprendente ed emozionante dove il contributo di ognuno è stata la chiave per fare di questi giorni un’esperienza indimenticabile, che per me è andata ben oltre ogni possibile aspettativa, sia per dove mi ha portata lo shiatsu, come praticante e come ricevente, sia per i momenti di gioco e risate. Ho vissuto questi giorni come un’esperienza corale, una sinfonia di emozione, gioco, condivisione e gioia! Non posso che essere grata ai miei compagni di viaggio e a Simonetta e Giovanna per questi giorni di cui ancora sento l’eco!

Grazie di cuore!

Irene



INSIEME... questa bella parola che Concetta mi ha fatto ricordare con un regalino bellissimo è ciò che più mi ha fatta crescere.

Da soli non si va da nessuna parte.

Non so se io avrei continuato la scuola senza il suo sostegno e il suo incoraggiamento.

Abbiamo fatto grandi sacrifici per venire a Roma, quante volte ci siamo svegliate insieme a Giuseppe alle cinque di mattina e forse anche prima per arrivare in tempo per i seminari e le pratiche. Abbiamo affrontato giornate piovose, anche con neve e ghiaccio a costo di non perdere le lezioni

Abbiamo trovato insegnanti disponibili anche a venire a Campobasso per i primi livelli. Ci avete fatto innamorare dello Shiatsu, un cammino dentro di noi e fuori di noi, ci avete insegnato a guardare l'altra persona pensando a ciò che di bello e buono possiede per restare sempre in piedi e a schiena dritta procedere avanti verso una società più sana e più rispettosa di tutti. Una bella responsabilità prima di tutto verso noi stessi consapevoli che nessuno è perfetto e nessuno è arrivato. Il settimo livello ha cesellato il tutto. Abbiamo imparato a tenere stretto questo tesoro.

INSIEME: Grazie Concetta. Grazie a tutti voi colleghi che lasciate far fare allo Shiatsu, lui sa come farci rinascere e vivere in cordata su una vetta alta e possente che si staglia nel nostro Cielo ogni giorno.

L'emozione di questi giorni ancora riecheggia in me , certa che tutto può funzionare se abbiamo il " cuore " aperto alla vita.

Amelia

# BOOK CLUB

**OGNI MESE UN LIBRO SUL COMODINO**

IL BOOK CLUB è l'occasione per cominciare o ri-cominciare a immergere testa, cuore e pancia nella lettura: un libro al mese da approfondire ed esplorare, condividere, commentare...



**INVIA A [info@shiatsu-ies.eu](mailto:info@shiatsu-ies.eu) I TUOI  
SUGGERIMENTI PER IL PROSSIMO LIBRO**



# PLANNING MENSILE

aprile 2024

“Quando ti rendi conto che non manca nulla, il mondo intero ti appartiene.”

Lao Tzu

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
01 	02	03	04	05 QUINTO LIVELLO	06 QUINTO LIVELLO	07 QUINTO LIVELLO
08	09	10	11	12	13 SEMINARIO	14 PRATICA L1-L2
15	16	17	18	19 FASCE 2	20 QUINTO LIVELLO FASCE 2	21 QUINTO LIVELLO FASCE 2
22	23	24	25 	26	27 PRATICA L4	28 PRATICA L5-L6
29	30					

[Consulta qui il programma completo di pratiche e seminari](#)



# I PROSSIMI EVENTI

*aprile 2024*

<b>APR</b>	<b>5-6-7 APRILE 2024</b>	<b>QUINTO LIVELLO</b>
<b>APR</b>	<b>13 APRILE 2024</b>	<b>SEMINARIO DI MASUNAGA</b>
<b>APR</b>	<b>14 APRILE 2024</b>	<b>PRATICA L1-L2 (9.30 - 16.30)</b>
<b>APR</b>	<b>19-20-21 APRILE 2024</b>	<b>FASCE 2</b>
<b>APR</b>	<b>20-21 APRILE 2024</b>	<b>QUINTO LIVELLO</b>
<b>APR</b>	<b>27 APRILE 2024</b>	<b>PRATICA L4 (9.30 - 16.30)</b>
<b>APR</b>	<b>28 APRILE 2024</b>	<b>PRATICA L5-L6 (9.30 - 16.30)</b>



# I PROSSIMI EVENTI

*maggio 2024*

<b>MAG</b>	<b>4 - 5 MAGGIO 2024</b>	<b>TERZO LIVELLO</b>
<b>MAG</b>	<b>11 MAGGIO 2024</b>	<b>PRATICA L1 (ORE 9.00 - 13.00)</b>
<b>MAG</b>	<b>11 MAGGIO 2024</b>	<b>PRATICA L5 - L6 (ORE 14.00 - 20.00)</b>
<b>MAG</b>	<b>12 MAGGIO 2024</b>	<b>PRATICA L4 (ORE 9.30 - 16.30)</b>
<b>MAG</b>	<b>18 - 19 MAGGIO 2024</b>	<b>TERZO LIVELLO</b>
<b>MAG</b>	<b>25 - 26 MAGGIO 2024</b>	<b>SECONDO LIVELLO</b>

# I PROSSIMI EVENTI

*giugno 2024*

<b>GIU</b>	<b>1 GIUGNO 2024</b>	<b>PRATICA L5-16 (ORE 9.30 - 16.30))</b>
<b>GIU</b>	<b>2 GIUGNO 2024</b>	<b>SEMINARIO QI GONG</b>
<b>GIU</b>	<b>8 - 9 GIUGNO 2024</b>	<b>SECONDO LIVELLO</b>
<b>GIU</b>	<b>15 GIUGNO 2024</b>	<b>SEMINARIO GRAVIDANZA</b>
<b>GIU</b>	<b>16 GIUGNO 2024</b>	<b>PRATICA L2 - L3 (ORE 9.30 - 16.30)</b>
<b>GIU</b>	<b>28-29-30 GIUGNO 2024</b>	<b>CAMPUS ESTIVO</b>

## **SEMINARIO MASUNAGA** **APPROFONDIMENTO DEL METODO**

*con Luca De Lizio*

---

Masunaga è stato un innovatore nel mondo dello Shiatsu ed ha portando nel suo stile le basi del pensiero taoista e della medicina orientale.

In questi seminari vengono esplorati e approfonditi gli aspetti che caratterizzano il suo Shiatsu: la valutazione energetica, il kyo e jitsu, le funzioni vitali ed il trattamento sui meridiani estesi.

Vengono inoltre inclusi gli aspetti filosofici e l'approccio al lavoro energetico specificando le differenze tra il Masunaga classico e l'evoluzione del suo stile all'interno della scuola. Parte del seminario è dedicata al lavoro in piccoli gruppi per favorire, attraverso lo scambio e il confronto tra studenti, sia l'arricchimento che una comprensione sempre più ampia di questa arte per la salute.

---

**SABATO 13 APRILE**

**9.30 - 16.30**

***clicca qui***

# SEMINARIO

QI GONG

*con Valeria Di Bitonto*

---

Seminario di Qi Gong per Operatori Shiatsu: Sensazione, percezione e tocco.



---

**DOMENICA 2 GIUGNO**

**9.30 - 16.30**

***clicca qui***

# SEMINARIO

## ELEMENTI DI BASE PER IL TRATTAMENTO SHIATSU CON LE DONNE IN GRAVIDANZA

con Giovanna Ipsevich

Un seminario dedicato interamente a come gestire con serenità e fiducia il trattamento con le donne in attesa.

E' questo un momento molto speciale nella vita della donna e lo Shiatsu può offrire un grande sostegno sia dal punto di vista fisico (fastidi alla schiena, sonno intermittente, difficoltà nella digestione, ecc.) che emotivo ed energetico.

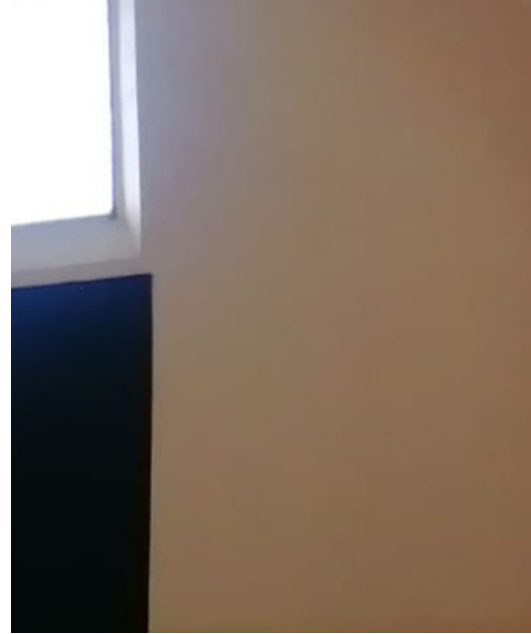
Valuteremo come è bene muoversi nella seduta, quali accorgimenti adottare o se è preferibile evitare di fare il trattamento.

Tra l'ampia gamma di tecniche che abbiamo a disposizione vedremo quali sono le più semplici e appropriate. Un lavoro semplice, profondo e in ascolto favorisce, inoltre, l'ascolto nella donna sia delle sue trasformazioni che quelle della nuova vita che si sta formando.

**SABATO 15 GIUGNO**

**9.30 - 16.30**

***clicca qui***



# CAMPUS ESTIVO 2024

28-29-30 GIUGNO 2024

GIULIA DI GALLESE







# CAMPUS ESTIVO 2024

28-29-30 GIUGNO 2024

GIULIA DI GALLESE

**UN LABORATORIO  
APERTO AD  
ALLIEVI DI TUTTI I  
LIVELLI**

INFO e  
PRENOTAZIONI

[info@shiatsu-ies.eu](mailto:info@shiatsu-ies.eu)



[WWW.SHIATSU-IES.EU](http://WWW.SHIATSU-IES.EU)