

Curs 2017-2018

30 de setembre de 2017

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

## Consciència i salut: TALLER DE SHIATSU

Montserrat Romero

### TALLER D'INICIACIÓ AL SHIATSU IOKAI

L'instint de posar la mà allà on ens fa mal és l'origen tradicional i familiar del Shiatsu, que tothom pot practicar amb les persones del seu entorn. És un mètode senzill i natural, que consisteix en aplicar pressions amb els polzes o les mans sobre les diferents parts del cos del receptor.

Sorgit al Japó a principis del segle XX, els fonaments del Shiatsu es basen en els coneixements mil·lenaris de la filosofia tradicional xinesa i de l'acupuntura.

Masunaga Sensei va fundar l'escola Iokai Shiatsu al Japó i el seu assistent Sasaki Sensei presideix l'escola Iokai Shiatsu Europa.

La meditació Zen impregna la preparació i la pràctica del Shiatsu Iokai, el qual es distingeix per privilegiar el diagnòstic i tractament simultanis, mitjançant una escolta profunda del receptor, facilitada per l'actitud meditativa del practicant, buidat de tota expectativa.

Us proposem un taller d'iniciació de 3 hores, on practicarem les posicions de base i la utilització de la respiració i del centre de gravetat (hara) per poder fer correctament les pressions. També s'ensenyaran petites seqüències sobre diferents parts del cos i algunes mobilitzacions i estiraments.

Acabat el taller, podreu practicar amb la família o els amics les seqüències i les mobilitzacions apreses.

.....  
**Montserrat Romero**, practicant i docent de Shiatsu Iokai, diplomada l'any 2000.

[www.facebook.com/shiatsu.iokai.cat](http://www.facebook.com/shiatsu.iokai.cat) [montromero@gmail.com](mailto:montromero@gmail.com)  
.....

#### **Organitza**

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri  
i Fundació Valors Humans  
Nena Casas 37- 47  
[www.casaespiritualitatsfneri.com](http://www.casaespiritualitatsfneri.com)

#### **Reserva necessària**

[caesfelipneri@gmail.com](mailto:caesfelipneri@gmail.com)

#### **Informació**

**Horari:** Dissabte, 30 de setembre, de 10 a 13h.

**Treball grupal** i de dos en dos. **Cal dur** roba còmoda

**Aportació:** 30€. Amics/socis 25€