



I9PROJECT

Formação, Consultoria e Organização de
Eventos.

指 压

I9PROJECT

Formação, Consultoria e Organização de Eventos

WORKSHOP

Auto-Shiatsu

(3ª Edição)

Apoios:



Formação.com.pt

Portal de Formação Profissional

Rua Sá da Bandeira, 766 1º Esq.

4000-432 Porto

Tel: 220933609/ 919404878

cursos@i9project.net

www.i9project.net

12 de Setembro de 2009 - Porto

WORKSHOP - Auto-Shiatsu (3ª Edição)

A palavra Shiatsu significa pressão ("Atsu") com os dedos ("Shi"). Esta é uma técnica de massagem curativa de origem japonesa, com raízes na medicina tradicional chinesa, que tem um pouco de fisioterapia e de psicologia. Parte do princípio que o bem-estar físico, mental e emocional dependem da distribuição da energia (o ki) que circula no corpo e é levada aos órgãos vitais por canais específicos (os meridianos).

OBJECTIVOS:

No final do Workshop os participantes deverão ter adquirido noções básicas da terapia de Shiatsu e como a podem aplicar a si mesmos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Introdução à terapia de Shiatsu

- Definição de Shiatsu;
- A origem do Shiatsu;
- Yin e Yan;
- Teoria dos cinco elementos;
- Os meridianos.

Auto-Shiatsu

- Preparação do ambiente;
- Pontos e tipos de pressão de Auto-Shiatsu;
- Demonstração e prática da sequência de exercícios de Auto-Shiatsu;
- Participação dos formandos.

METODOLOGIA

Expositiva, Demonstrativa e Interactiva

FORMADORA

Diana Magalhães Pereira
Enfermeira. Massagista Shiatsu.

DURAÇÃO E HORÁRIO

6 horas - Sábado das 10 H às 13h e das 14h às 17h

CALENDARIZAÇÃO

12 de Setembro de 2009

LOCAL:

PORTO - Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.

VAGAS: 10

CERTIFICAÇÃO

No final da acção os formandos terão direito a um certificado de frequência.

PREÇO: 45 €

OBSERVAÇÕES: Recomenda-se aos formandos que tragam roupa confortável e uma toalha no dia do Workshop.

Mais informações através do E-mail
cursos@i9project.net ou tel.: 919404878

Inscrições online em:
<http://www.i9project.net/insonline.php>

Inscrições até dia 9 de Setembro inclusive e válidas após pagamento



I9PROJECT

Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.
4000-432 Porto

Tel.: 220933609 / 919404878
E-mail: cursos@i9project.net