



I9PROJECT

Formação, Consultoria e Organização de
Eventos.

WORKSHOP

Auto-Shiatsu

指
圧

I9PROJECT

Formação, Consultoria e Organização de Eventos

Rua Sá da Bandeira, 766 1º Esq.

4000-432 Porto

Tel: 220933609/ 919404878

cursos@i9project.net

www.i9project.net

16 de Agosto de 2011 - Porto

WORKSHOP - Auto-Shiatsu (4ª 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).

OBJETIVOS:

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, Terça-feira das 10 às 13 e das 14 às 17 horas

CALENDARIZAÇÃO:

16 de Agosto de 2011

LOCAL:

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

CERTIFICAÇÃO:

No final da ação os formandos terão direito a um certificado de frequência de formação profissional.

PREÇO: 45 €

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

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

Inscrições até dia 12 de Agosto inclusive e válidas após pagamento



I9PROJECT

Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.
4000-432 Porto
Tel.: 220933609 / 919404878 (Segunda a sexta-feira das 14 às 19 horas)
[cursos@i9project.net](mailto: cursos@i9project.net)