



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

SHIATSU, VIVERE E MANGIARE SECONDO QUESTA FILOSOFIA ORIENTALE

OBIETTIVI

L'uomo produce ed emana energia, questa energia preserva e cura il corpo. Lo Shiatsu permette di conoscere in modo più approfondito questa energia e come interagire con essa per portare benessere. Attraverso questa pratica olistica, si potrà ritrovare l'equilibrio, un modo di nutrirsi corretto, un approccio alla vita più sereno. Tutto si rallenta e si trasforma, fino ad acquistare quella pace interiore che permette di vivere appieno ogni istante della vita, dimenticando stress e ansia. Essere felici.

PROGRAMMA

- Storia e filosofia dello Shiatsu
- Cos'è il Qi e come fluisce nel corpo
- L'essere umano e i 5 elementi
- L'elemento Legno
- L'elemento Fuoco
- L'elemento Terra
- L'elemento Acqua
- L'elemento Metallo

METODOLOGIA

Lezioni frontali

DOCENTE

Donatella Secco

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it