



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, MANGIARE E VIVERE SECONDO QUESTA FILOSOFIA ORIENTALE II ANNO

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

- L'importanza della respirazione
- L'importanza dell'acqua
- I canali energetici
- Elemento Legno e quali punti energetici possono aiutarlo
- Elemento Fuoco e quali punti energetici possono aiutarlo
- Elemento Terra e quali punti energetici possono aiutarlo
- Elemento Metallo e quali punti energetici possono aiutarlo
- Elemento Acqua e quali punti energetici possono aiutarlo

METODOLOGIA

Lezioni frontali

DOCENTE

Donatella Secco