Formação de Shiatsu

Shiatsu de Base – Nível I
Desenvolvimento Pessoal no seu todo

Conteúdos:

Breve história do Shiatsu
Considerações sobre a prática do Shiatsu
Como respirar e suas técnicas
Estudo do Yin/Yang – Recolhimento/Expansão
Estudo dos cinco movimentos
Estudo dos meridianos
Kyo/Jitsu = Carência/Excesso
Diagnóstico visual, abdominal e costas
Desintoxicação dos órgãos e vísceras
A importância das extremidades, pés, mãos e cabeça
Corpo e mente como um todo
Observação do corpo: olhar, sentir e perguntar
Estudo da interligação do aparelho digestivo, circulatório e cabeça
Equilíbrio na alimentação e estilo de vida
A importância de uma refeição equilibrada
Remédios caseiros
Anatomia e fisiologia

Nota:

A acção de formação tem a duração de 160h
Com inicio no dia **18 de Janeiro de 2010** (segunda feira)

Horário:

2.ª e 4.ª das 20.15h às 22.15h
Interrupção no mês de Agosto de 2010
O curso inclui aulas de yoga, Tai-chi, Chi-Kung e auto massagem.
Prof. José Oliveira, Virgílio Ferreira, Paula Ferreira e Clara Correia

Responsável Técnico
José F. Oliveira

Oficina Yoga
Rua Padre Armando Lira, Maximinos, 4505-672 Braga
www.oficnayoga.com
Contactos para mais informações / inscrições: 962 640 776 ou info@oficinayoga.com