



® LA SETTIMANA DELLO
SHIATSU 2019
 18 - 25 SETTEMBRE



FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU
 INSEGNANTI E OPERATORI

SHIATSU E PRATICHE DI LUNGA VITA

Manta (CN) – 22/09/2019

09:00-18:30

“Cascina Aia”

Evento gratuito con l'obiettivo di promuovere un corretto stile di vita con varie figure professionali alternando conferenze, seminari esperienziali e soprattutto Shiatsu!

Tecniche presentate:

SHIATSU (Elena Gonella, Paola Allasia, Federica Turri)
 PNEI E MINDFULNESS
 MOVIMENTI FELDENKRAIS
 ALIMENTAZIONE
 TAI-CHI E QI-CONG
 CRANIOSACRALE (Andrea Pons)
 ARTETERAPIA
 YOGA
 IRIDOLOGIA (naturopata Alice Pron)
 THAI-MASSAGE (Vilma Salvagno)
 DANZA TERAPIA (Anna Cadorin)

Programma:

09:00 inizio lavori, intervento del R.R Fisio
 09:30 lezione aperta di tai-chi (con Sergio Balda e Isabella Castagno)
 10:00 lezioni di feldenkrais (movimento consapevole con Simona Vassallo)
 10:30 lezione di yoga con Cristina Bruno (dalle 11:30 possibilità di mini corso individuale)
 11:00 danza terapia (terza età)
 11:30 stretching dei meridiani e auto-shiatsu con Elena Gonella
 11:30 conferenza Salutogenesi e PNEI con la dottoressa Benedetta Aimone
 12:30 pausa pranzo (ristoranti convenzionati)
 14:00 mindfulness psicosomatica con Benedetta Aimone
 14:30 yoga e mandala con Carla Castagno e Emanuela Corti
 15:30 lezione di felfenkrais (movimento consapevole con Simona Vassallo)
 15:30 espressione corporea (bimbi)
 16:30 conferenza alimentazione con Cristina Chiriotto e Barbara Giaccone
 17:30 auto-shiatsu con Elena Gonella
 18:30 chiusura lavori

Durante la giornata: - ristoranti convenzionati per il pranzo (Cascina il Galletto n.0175 88611, Vecchio Camino n.0175 87855, gastronomia “Cucina Amica n.017585049, Ristorante La Pinsa n.017585063)
 - 10% di sconto per chi volesse visitare il Castello di Manta (due visite guidate 11:30 e 15:30)

www.settimanadelloshiatsu.it

Professione regolamentata dalla Legge n.4 2013

www.fisio.it



con il Patrocinio di



Comune di Manta
 PROVINCIA DI CUNEO

