



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

Shiatsu, stretching e valutazione della mobilità articolare

Il corso ha l'obiettivo di fornire una conoscenza delle tecniche di valutazione della mobilità articolare e muscolare, oltre che delle metodologie di stretching per arti superiori, arti inferiori, tronco e collo. Queste pratiche saranno integrate con la tecnica dello Shiatsu, creando un approccio sinergico volto a migliorare flessibilità, benessere muscolare e mobilità complessiva.

Esaminare l'intervallo di mobilità articolare è fondamentale per valutare eventuali limitazioni e scegliere la pratica di stretching più adatta alla zona interessata. Inoltre, attraverso sedute di Shiatsu, è possibile monitorare i progressi nella mobilità articolare.

La combinazione dello Shiatsu con lo stretching miofasciale offre benefici significativi. Le pressioni esercitate durante il massaggio Shiatsu aiutano a eliminare la rigidità muscolare, migliorano la flessibilità e riducono la sensazione di stanchezza. Lo stretching, eseguito con movimenti lenti e senza pressione eccessiva, favorisce l'allungamento muscolare, stimola la circolazione sanguigna, aumenta la resistenza e contribuisce a rafforzare i muscoli.

Per ottenere il massimo beneficio, è consigliabile iniziare con la terapia Shiatsu, che rilassa la muscolatura e allevia la fatica, per poi proseguire con lo stretching. Questo approccio permette di ampliare la gamma di movimento delle articolazioni e di rendere i muscoli più forti ed elastici.

Corso aperto a tutti i terapisti shiatsu.

Data 17 e 18 maggio 2025

Orario 8:30–12:30 e 14:00–18:00

Durata 16 ore

Insegnante Julio Ortíz Achar



Istruttore Internazionale di Shiatsu Namikoshi.
Istruttore della Scuola Europea di Sotai Rendo.
Laureato in Terapia Tradizionale Cinese.

Luogo c/o Spazio Scoprirsi
Via Sant'Abbondio 35,
6925 Gentilino

Costo soci ASSN CHF 350

Costo NON soci ASSN CHF 430

PROMOZIONE PRENOTA PRIMA

10% di sconto per ogni iscrizione confermata entro il 19 aprile 2025 con pagamento anticipato dell'intero importo.

La quota comprende:

- materiale didattico,
- certificato di presenza.

Seminario riconosciuto come formazione continua.

Termine d'iscrizione: 3 maggio 2025

Non perdere l'occasione, posti limitati!

info e iscrizione:
info@namikoshi.ch
091 840 17 56