



# GIORNATA del BENESSERE

13 GIUGNO 2010

Per tutti quelli desiderosi e amanti del massaggio l'ARCI PESSINA di CHIARAVALLE propone nella sua sede una giornata dimostrativa dedicata al massaggio, offrendo anche attività di confronto e conoscenza del proprio corpo. La giornata è all'insegna anche del gusto. Si potranno rinfrescare i pensieri con tisane e mangiare su prenotazione (tel. 025398546) piatti dolci e salati.

Conferenza/Lezione h.10/12.30 - h.16,30/17,30

## ELEMENTI BASE DELLO SHIATSU

Conduce l'incontro Mauro Yoko

## RISVEGLIO DEL RESPIRO h.10/11

Conduce Grazia Cecchinato - insegnante Yoga

Useremo tecniche di respirazione per creare un'intima unione tra respiro e movimento. Pratteremo sequenze di Asana semplici e il corpo ci svelerà limiti e blocchi superandoli naturalmente.

## OFFICE MASSAGE

Massaggio su sedia ergonomica.

## TRATTAMENTO SHIATSU 30 min.

Metodo antico giapponese di massaggio che tramite precise e profonde pressioni sui 12 meridiani (canali di energia), favorisce in ogni persona il risveglio consapevole della propria forza vitale. Allevia i dolori articolari e problemi correlati allo stress.

## MASSAGGIO THAILANDESE 40 min.

Il metodo è ricco di stiramenti, pressioni con palmi, pollici e piedi che vengono effettuati in modo dinamico e armonioso.

## MASSAGGIO AYURVEDICO 40 min.

Il massaggio Ayurvedico differisce per ogni costituzione, riconosce ogni persona secondo il suo Dosha, ovvero secondo la sua struttura: Vata, Pitta o Kapha. Vengono utilizzati oli medicati e polveri vegetali benefiche per il corpo.

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE 30 min.

Manipolazione della pianta del piede che dona un profondo senso di rilassamento, attraverso la stimolazione dei punti riflessi.

**INGRESSO+MASSAGGIO 15 EURO con TESSERA ARCI**

**E' importante PRENOTARSI prima dell'evento al 3474925467**