



**LE NOSTRE OFFERTE PER LA  
A.N.C. DI BOLLATE**

**Trattamento singolo: € 40,00**

**Pacchetto 3 trattamenti: € 95,00**

**Pacchetto 5 trattamenti: € 140,00**

**IL PRESENTE VALE PER UN  
TRATTAMENTO DI PROVA  
GRATUITO**



Diplomate c/o Istituto Europeo di Shiatsu

<http://www.shiatsu.mi.it/>



Associate a Federshiatsu Italia

# Lo Shiatsu è...

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva.  
Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la miglior espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno.  
Lo Shiatsu genera una miglior qualità della vita qualsiasi sia l'età, la condizione e lo stato di benessere/disagio dei soggetti coinvolti.  
Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico.  
I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di un'attività mirata alla cura delle patologie ma di un naturale processo evolutivo connesso al generale miglioramento della vitalità.

A.P.O.S. e D.B.N.  
Associazione Professionale Operatori Shiatsu e Discipline Bio Naturali

**Per info e appuntamenti:**

[www.amiciperloshiatsu.jimdo.com](http://www.amiciperloshiatsu.jimdo.com)

 **Antonella Ninu**

Cell: 339/5889958

[mail:antonella.ninu@gmail.com](mailto:antonella.ninu@gmail.com)

Zona Bicocca – 20162 MI

(Possibilità di trattamenti a domicilio)

 **Paola Milani**

Cell: 338/4581618

[mail:paola.milani@yahoo.it](mailto:paola.milani@yahoo.it)

Sede dei trattamenti:

- Centro "Lab@ratorio" -

Via Bisleri n.11 – 20148 MI

# Shiatsu



*.. Un'arte per la  
salute..*



*..e la capacità di  
autoguarigione  
del corpo..*

## *Cos'è lo shiatsu?*

Lo Shiatsu, trae le proprie origini dalla cultura e filosofia cinese. La parola giapponese Shiatsu significa pressione delle dita: shi=dita, atsu=pressione. Nello Shiatsu le dita, i pollici, i gomiti, le ginocchia vengono usati per esercitare delle pressioni lungo i canali energetici di tutto il corpo denominati meridiani, i quali sono in relazione con i nostri organi interni, e sono collegati alle espressioni emotive, psicologiche e spirituali di ogni individuo. Queste pressioni possono essere associate a stiramenti e mobilizzazioni articolari, al fine di contattare l'energia del ricevente, sostenendo e stimolando le potenzialità individuali attivando i meccanismi di autoguarigione innati in ogni individuo, per il mantenimento dello stato di benessere e salute.

Il ben-essere è un movimento continuo verso l'armonia, l'equilibrio e l'unità.



## *In quali casi?*

Per fare una seduta di shiatsu non occorre necessariamente avere un disturbo, infatti lo shiatsu è prima di tutto una tecnica rivolta a prevenire l'insorgenza di stati di disequilibrio energetico. Nel caso in cui però vi sia un disturbo specifico, il trattamento sarà rivolto non solo alla risoluzione del sintomo, ma alla ricerca delle cause che lo hanno

*Particolari benefici si possono avere: durante la gravidanza, nei disturbi del sonno, ansia e depressione, disturbi digestivi, e problemi dell'apparato osteo-articolare e muscolo scheletrico.*

## *Come avviene?*

Lo Shiatsu si riceve e si pratica comodamente vestiti, preferibilmente con abiti di cotone. La durata di un trattamento può variare dai 50/60 minuti e può avvenire per terra, sdraiati su un *futon* (materasso originario della cultura giapponese) o su una sedia da massaggio, oppure su un lettino.

## *Controindicazioni*

Le controindicazioni specifiche per lo shiatsu sono stati febbrili o patologie acute in atto, fratture, patologie cardiache importanti, malattie infettive.

In gravidanza i trattamenti si possono effettuare a partire dal 3° mese di gestazione.

***I trattamenti NON sono terapeutici e non possono sostituire in alcun modo una terapia medica .***