

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Warsztaty masażu shiatsu w Gryfie



Data

13-06-2024r.

Godzina

18.30

Miejsce

KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp

opłata dobrowolna

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) w czwartek (13 czerwca) na naukę masażu shiatsu. To pierwsze z czterech spotkań w ramach cyklu pt. Empatyczny czerwiec. Start godz. 18.30. Spotkanie prowadzi Iwona Abramowicz - masażystka, refleksolog, pasjonatka świadomej pracy z ciałem i naturalnych sposobów dbania o fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan.

Konstanciński Dom Kultury zaprasza na cykl spotkań pt. Empatyczny czerwiec, których motywem przewodnim jest komunikacja, połączenie, porozumienie, empatia i autentyczność. Pierwsze spotkanie poświęcone jest na naukę masażu shiatsu. Jest to japońska sztuka akupresury, polega głównie na uciskach kciukiem i dłonią wzdłuż kanałów energetycznych. Poprzez koncentrację na byciu w uważności i pełnej obecności przynosi równowagę i relaks zarówno masowanemu, jak i temu, kto masuje. Spotkanie jest prowadzone w oparciu o autorski projekt Stefana Poprawy - Klub Shiatsu Family. Masaż odbywa się w parach na macie i kocu, w ubraniu. Techniki są proste i tak dobrane, aby osoby bez wcześniejszego doświadczenia w masażu mogły bezpiecznie i bez trudu je opanować.

Podczas spotkania:

- dowiesz się czym jest masaż shiatsu i jakie jest jego działanie;
- skontaktujesz się ze swoim ciałem;
- nauczysz się prostych i bezpiecznych technik masażu w roli osoby masującej i masowanej;
- prawdopodobnie doświadczysz spokoju, wyciszenia i relaksu.

Istotne informacje:

Należy zabrać ze sobą maty do jogi, karimaty lub koc. Warto też wziąć małą poduszkę pod głowę i skarpetki na zmianę. Ubranie wygodne, najlepiej długie spodnie i długie rękaw.

Skontaktuj się z prowadzącą pod nr telefonu **606 327 835**, jeśli masz wątpliwości, czy twój stan zdrowia umożliwia udział w zajęciach z masażu.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/events/warsztaty-masazu-shiatsu-w-gryfie>