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

# Empatyczne spotkania w Gryfie: nauka masażu Shiatsu



Data
15-10-2024r.

Godzina
18.30

Miejsce
KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
opłata dobrowolna

Spotkanie

Treść

**Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) na Empatyczne spotkania w Gryfie, których motywem przewodnim jest komunikacja, połączenie, porozumienie, empatia, autentyczność. W kontakcie ze sobą, ze swoimi potrzebami i uczuciami, w słowie, w ruchu i dotyku. Z szacunkiem i uważnością. Z ciekawością. W zgodzie ze sobą.**

Konstanciński Dom Kultury zaprasza na cykl spotkań pt. Empatyczne spotkania w Gryfie, których motywem przewodnim jest komunikacja, połączenie, porozumienie, empatia i autentyczność. 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 długi rękaw.

Zapisy: iwona [dot] abra  gmail [dot] com (iwona[dot]abra[at]gmail[dot]com)

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/events/empatyczne-spotkania-w-gryfie-nauka-masazu-shiatsu-0