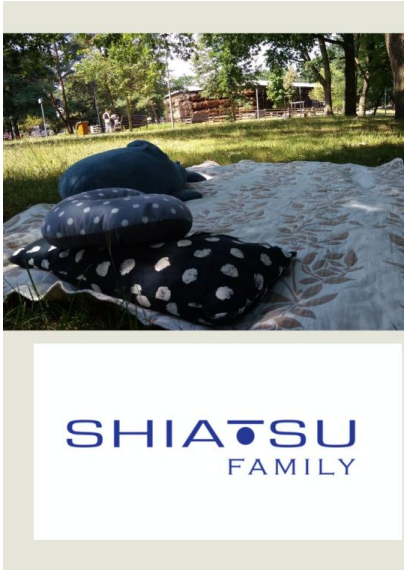
**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

# Spotkania w Gryfie: nauka masażu Shiatsu




Data
21-01-2025r.

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 praktyczną naukę masażu Shiatsu.**

Konstanciński Dom Kultury zaprasza na praktyczną naukę masażu Shiatsu. To japońska sztuka akupresury, polegająca 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. Jest również częścią cyklu Empatycznych Spotkań w Gryfie. 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.

Kolejne spotkanie odbędzie się 18 lutego 2025 r. o godz. 18.30.

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)

Prowadząca: Iwona Abramowicz – masażystka, refleksolog, pasjonatka świadomej pracy z ciałem i naturalnych sposobów dbania o fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan. Poza praktyką masażu i refleksoterapii Iwona prowadzi spotkania z nauką masażu Shiatsu, których przesłaniem jest budowanie i wzmacnianie naturalnie dobrych relacji w rodzinie i w społeczeństwie.

Spotkanie nie ma narzuconego kosztu za udział. Zajęcia prowadzone są w formule ekonomii daru, co oznacza, że to Wy decydujecie, czy i ile chcecie i możecie wpłacić za spotkanie.

---

**Adres źródłowy:** https://www.konstancinjeziorna.pl/events/spotkania-w-gryfie-nauka-masazu-shiatsu