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

Nauka masażu Shiatsu



Data
18-08-2026r.

Godzina
18.30–21.00

Miejsce
KDK „Hugonówka”, ul. Mostowa 15 (sala multimedialna)

Wstęp
opłata dobrowolna

Spotkanie

Treść

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. 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)

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/nauka-masazu-shiatsu-1