



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

SHIATSU SU DI SÉ - Prendersi cura in modo olistico



Tecniche semplici per rilassare corpo e mente, ogni giorno, ovunque tu sia.

Hai solo qualche minuto al giorno? È tutto ciò che ti serve per ritrovare equilibrio e leggerezza! Con questo corso aperto a tutti, scoprirai come utilizzare le tue mani per rilasciare tensioni, ridurre lo stress e rilassare profondamente ogni zona del corpo, dalla testa ai piedi.

Attraverso piccoli gesti consapevoli, porterai sollievo dove serve, quando serve:

- imparerai un trattamento completo per il tuo benessere quotidiano;
- potrai praticare in autonomia a casa, al lavoro o in viaggio;
- ritroverai calma, concentrazione e vitalità in pochi minuti.

Una giornata esperienziale, pensata per chi:

- vuole avvicinarsi allo shiatsu senza esperienza;
- desidera uno strumento pratico per gestire stress e tensioni;
- è già terapeuta e vuole integrare nuove tecniche nel proprio approccio.

Le tue mani sono il tuo primo strumento di cura. Scopri come usarle al meglio!

Data 7 novembre 2026

Orario 9:00-13:00 e 14:00-18:00

Durata 8 ore

Insegnante Paolo Sambo



Terapista Complementare con certificato con diploma federale in Shiatsu, insegnante dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Luogo c/o I SENTIERI DELL'ANIMA,
studio di terapie naturali,
via Nosetto 3,
6592 S. Antonino

Costo CHF 220 (soci ASSN CHF 180)

PROMOZIONE 10% di sconto

per ogni iscrizione confermata entro il 7 ottobre 2026 con pagamento anticipato dell'intero importo.

La quota comprende

materiale didattico e certificato di presenza.

Termine d'iscrizione

24 ottobre 2026

Il seminario è riconosciuto come formazione continua.

Non perdere l'occasione, posti limitati!

**info e iscrizione:
info@namikoshi.ch**