
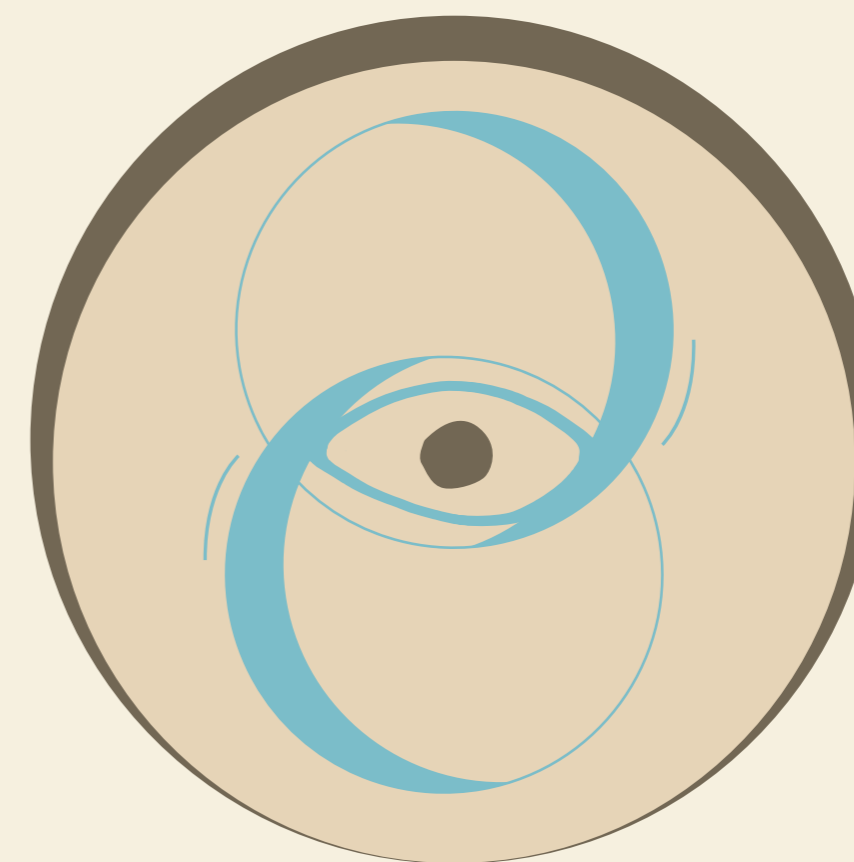
 3386679031 - 3292526890 - 3934221445

 www.centroalkimia.com

 info@centroalkimia.com

*Shiatsu - Do-In Yoga - Meditazione guidata terapeutica - Pratiche olistiche di gruppo
Agopuntura - Omeopatia - Naturopatia - Bioterapia nutrizionale - Floriterapia - Nutrizione
Medicina estetica - Osteopatia - Posturologia - Chinesiologia - Taping - Fisioterapia
Terapia del dolore ecoguidata - Psicologia - Psicoterapia - Ginecologia - Ostetricia*



Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

 *Via P.pe di Paternò, 35 - Palermo*

● LO SHIATSU

Lo Shiatsu (SHI = DITO; ATSU = PRESSIONE) è una tecnica manuale, di origine giapponese, che fonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese.

Si differenzia dalla medicina occidentale per il suo approccio olistico, perché prende in considerazione: mente, corpo, anima, emozione ed energia.

Lo shiatsu ha lo scopo di attivare la capacità di autoguarigione e di riequilibrare le funzioni psicofisiche del corpo, grazie alla pressione lungo i meridiani (canali energetici attraverso i quali fluisce l'energia vitale chiamata KI).

Secondo la filosofia orientale, sia i disturbi che le malattie sono prodotti da situazioni di squilibrio dell'organismo, abitudini di vita sbagliate e conflitti emozionali della persona. Il trattamento shiatsu, attraverso la tecnica (basata principalmente sul contatto e l'ascolto profondo dei meridiani) interviene armonizzandoli, favorendo il libero fluire dell'energia precedentemente bloccata e ripristinando il benessere perduto.

Come si esegue:

Tradizionalmente il trattamento Shiatsu viene eseguito per terra sul classico tatami, sul quale viene posto il futon (letto giapponese). Il ricevente si pone a corpo vestito, indossando pantaloni e maglietta in cotone. Un trattamento shiatsu dura mediamente 45 minuti.

A chi si rivolge:

Lo shiatsu è indicato per tutte le persone.

Non ci sono limiti di età o di condizione.

Chiunque può riceverlo (adulti, bambini, ragazzi, donne in gravidanza ed anziani), indipendentemente dallo stato e/o condizione iniziale, poiché l'obiettivo unico è il raggiungimento di un miglior equilibrio fisico ed energetico.



● EVENTI DI GRUPPO ALL'APERTO

Spesso sentiamo il bisogno di lasciarci andare, di ritrovare noi stessi, per riuscire a mettere in luce ed in risalto le nostre qualità migliori. A volte però è necessaria una guida per andare alla scoperta di ciò che siamo veramente e provare quindi a tirar fuori la nostra vera essenza.

Vivere "percorsi all'aperto" è imparare il respiro profondo, esplorare la natura ed i suoi benefici, abbandonarsi ad esperienze di gruppo, sperimentare lo shiatsu e la meditazione come strumenti evolutivi.



● DO-IN YOGA

La Do-In Yoga trae origine da antichissime tradizioni orientali ed indiane, sia mediche che filosofiche, con lo scopo di promuovere la salute, il ringiovanimento e la longevità.

La pratica Do-In Yoga ristabilisce l'equilibrio perduto, riattiva l'energia stagnante attraverso una combinazione di digitopressioni, stiramenti, respirazione, stretching dei meridiani, meditazione ed alcune posizioni note dello yoga.



● LA MEDITAZIONE TERAPEUTICA

La meditazione terapeutica è entrare in uno stato di totale abbandono per riscoprire se stessi, indurre serenità, gioia, sicurezza, libertà ed ottenere tantissimi benefici tra i quali: miglioramento connesso al benessere cardiovascolare, miglioramento del tono dell'umore, diminuzione di ansia e stress, rilassamento muscolare, riduzione del dolore per il suo potere analgesico, potenziamento dello sviluppo del pensiero creativo e consapevolezza dell'essere.

