

SHEN-DO

神

CENTRO
STUDI
SHIATSU
E MOXA

SHEN: anima , spirito

DO: cammino, via, percorso

*UN CAMMINO CHE AIUTA A CONOSCERE
LA PACE CON IL CUORE, DESIDERARLA CON
LA MENTE, ADEMPIERLA CON IL CORPO
PER NUTRIRE LO SPIRITO.*

MARINA PEDROLI - Sono una ricercatrice e studiosa di Zen - Shiatsu e dei rimedi naturali per la salute. Provengo da Milano, vivo a Lecco, dove ho fondato "il Fiore D'Oro", oggi «Shen-do : Centro studi Shiatsu e Moxa»; insegno e pratico queste discipline da trent'anni in tutta Italia. Dopo un percorso formativo in Giappone e Cina, mi sono diplomata in Italia, e sono socia professionista e insegnante della FISieo (Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori).

Oltre a trattamenti individuali, organizzo gruppi di studio e vacanze rigeneranti relativi al rilassamento e alla cura della persona

Insegno l'arte del "DO-IN" come percorso per l'accrescimento fisico, mentale e spirituale.

Ho ideato un percorso "delicato" rivolto ai e bambini e ragazzi per aiutarli nella sfera dell'emotività e portarli ad avere una buona autostima.

Ho ideato un programma di formazione specifica con lo Shiatsu rivolto alle ostetriche nel campo della gravidanza, parto e dopo parto da inserire nel loro lavoro e negli ospedali.

**Prenotazioni e informazioni:
segreteria Shen - Do
Via Cernaia,16/A
Lecco
3392732448 -**

E mail: marinapedroli@gmail.com

♥ **GIORNATE RIGENERANTI per TUTTI**

Sabato 11 e domenica 12 agosto

COSTO seminario : 180 euro
comprensivo di soggiorno dal pranzo di sabato al pranzo di domenica, sistemazione in camera singola (disponibilità limitata) o doppia.

Abbigliamento comodo, plaid e materassino

Compilando modulo iscrizione e versamento caparra di 80 euro

Termine ultimo per l'iscrizione 15 luglio

**fino ad esaurimento posti
piccoli gruppi**

GIORNATE RIGENERANTI PER TUTTI IN MONTAGNA

**Sabato 11 e Domenica 12
Agosto 2018**



Presso il *Centro Polifunzionale della Montagna*

Filorera-Valmasino, (SO) altezza 800 s.m.

Camere di un rifugio con il confort di un albergo.

Caratterizzato da un'atmosfera di relax e comfort, si erge nello scenario alpino della Valmasino sullo sfondo di un paesaggio esaltante tra il torrente Masino e quello della Val di Mello con le imponenti placche granitiche usate come palestre di alpinismo e gli ampi prati e boschi circostanti.

www.centrodellamontagna.it

GIORNATE BENESSERE nella NATURA

Momenti unici per rigenerarsi, rilassarsi e purificarsi. Attimi fuori dal tempo per scaricare stress e recuperare energia, abbinando momenti per sé a momenti di condivisione, riscoprendo il piacere di stare insieme

Le giornate saranno utili per risanare lo stato di salute e acquisire una conoscenza del proprio stato d'animo interiore.

Impariamo ad armonizzarci con meditazione, musica e aromi perché la loro vibrazione possiede l'insospettata capacità di portare benessere a tutti i livelli.

Cosa Faremo

Pratica di "DO-IN"

Percorso per prendersi cura di sé

DO: vuol dire cammino IN: dentro di te, interiore

Un percorso per lo sviluppo fisico, mentale e spirituale di origine giapponese.

Faremo esercizi e tecniche dolci che alleviano i dolori e i disturbi a: cervicale, schiena, rilassamento organi interni ricreando lo stato di equilibrio.

Diventiamo persone responsabili della propria salute imparando ad auto trattare i punti di Shiatsu e Agopuntura e a utilizzare lo stiramento dei Meridiani e il loro rapporto con la psiche, il corpo e la mente.

Gli esercizi respiratori e il rilassamento aiutano a decomprimere lo stress e la tensione della mente rilassandola.

L'arte del "DO-IN" ha il pregio di poter essere praticata da chiunque perché semplice e adatta a tutte le condizioni.

Faremo passeggiata adiacente al Centro lungo la riva del fiume per rigenerarsi con la natura nel contesto del parco della Valmasino.

Le attività si svolgeranno sia all'aria aperta che nella palestra del centro che ci ospita

Arrivo sabato ore 11.30 e check-in
partenza domenica ore 18,00

Le attività vengono proposte sabato pomeriggio e dopo cena
domenica mattina e pomeriggio

A chi è rivolto:

tutti possono venire anche accompagnatori che non desiderano partecipare alle attività benessere, pagando solo il soggiorno.

Per i bambini fino a 12 anni è previsto la riduzione della quota del 50 %.

