

# MASSAGEM ZEN SHIATSU

Plano do Curso

# **MASSAGEM ZEN SHIATSU**

Com Certificado de Formação Profissional

## **DIRIGIDO**

Público em geral, Psicólogos, Massoterapeutas, Terapeutas Corporais

## **DETALHES**

O Shiatsu, variante **Zen**, é um método terapêutico japonês que visa equilibrar o fluxo de energia vital através de pressões ao longo dos meridianos de energia do corpo. Enquanto arte holística de cura, o shiatsu é baseado em conhecimentos de medicina chinesa ao mesmo tempo que integra princípios de anatomia, fisiologia e patologia ocidental.

## **OBJECTIVOS**

No final dos três níveis de formação, os formandos deverão estar aptos a aplicar a terapia shiatsu para equilíbrio físico, mental e emocional. Os alunos terão oportunidade de contactar com a fascinante filosofia e medicina energética oriental, desenvolver a sua sensibilidade e melhor compreensão de si mesmo e do mundo que o rodeia.

Se ambiciona uma carreira como terapeuta, o shiatsu é provavelmente uma das terapias holísticas mais eficazes em diversos problemas de saúde. No Japão, desempenha um papel semelhante à fisioterapia no ocidente;

Se já é terapeuta, além de enriquecer o seu currículo, vai seguramente melhorar a qualidade do seu toque, porque o shiatsu é isso na sua essência – a arte do toque terapêutico;

Para a maioria dos praticantes, o shiatsu é também uma via de autoconhecimento e transformação pessoal. Portanto, mesmo que não pretenda se tornar terapeuta poderá tirar grande proveito desta formação, aprendendo a estar mais focado e centrado no presente.

Ao aprender e praticar Shiatsu vai encontrar o seu equilíbrio físico e mental, bem como ajudar outras pessoas a melhorar a sua saúde.

## **PROGRAMA**

### **Nível I = 50 horas**

O nível 1 corresponde ao Curso Básico de Shiatsu e é o ponto de partida para quem se quer iniciar no Shiatsu. Será também o início de uma fascinante viagem de conhecimento e desenvolvimento pessoal, onde aprenderá também a conhecer melhor o seu próprio corpo e identificar posturas corretas para aplicação de Shiatsu.

- Introdução à Medicina Chinesa.
- Introdução aos meridianos de energia tradicionais
- Principais pontos de shiatsu e sua ação energética
- Anatomia: músculos e ossos principais
- Prática de meditação e Qi Gong
- Exercícios Makko Ho (alongamentos Zen Shiatsu)
- Exercícios para desenvolver a consciência do Hara (centro de energia)
- Tratamento básico de Shiatsu (sequência prática de corpo inteiro)

No final deste nível de formação, os formandos deverão estar aptos a aplicar um tratamento de corpo inteiro para efeitos de relaxamento.

**NÍVEL II = 66 horas** - (50 horas presencial + 16 horas não presencial )

O nível II é dedicado sobretudo ao estudo do Zen Shiatsu tradicional, com especial ênfase para o diagnóstico energético oriental, o sistema de meridianos estendidos e tratamento diferenciado de cada paciente. Para atingir esse objetivo serão trabalhadas técnicas que o vão ajudar a desenvolver a capacidade de perceber os movimentos de energia no corpo do paciente.

- Estudo pormenorizado dos meridianos de energia tradicionais e dos meridianos de Masunaga (Zen Shiatsu).
- Diagnóstico energético em Shiatsu (Boshin/Monshin/Bunshin/Setsushin)
- Diagnóstico pelo Hara
- Teoria do kyo e jitsu
- Pontos de acupuntura para diagnóstico
- Tratamento consoante diagnóstico (prática avançada)
- Prática de meditação e Qi Gong
- Técnicas de percepção da energia (ki)
- Do-In (auto-massagem)
- Trabalho final nível 2 (inclui caso clínico)

No final deste nível de formação, pretende-se que o formando aprenda a identificar o estado energético do paciente e efectuar tratamento para equilíbrio vital.

### **DURAÇÃO - PREÇO**

**Duração:** 50hrs + 66hrs = 116hrs

**Preço:** Nível 1 (50 horas) – €375 + €50 de inscrição

Nível 2 (66 horas) – €435 (não paga a inscrição: válida por um ano para todos os cursos que venha se matricular)

### **INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO**

**Morada:** Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

**Horário da secretaria:** das 10h as 19h30

**Contacto:** 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

**E-mails:** [info@ayurvedica.org](mailto:info@ayurvedica.org) / [lisboa@ayurvedica.org](mailto:lisboa@ayurvedica.org)