



Zen Shiatsu

Corso di Formazione Professionale Residenziale

450 Ore su Tre livelli



Isola di Lesbos - Grecia

www.mediterraneanretreatscenter.org

Impara l'arte di ascoltare con le mani:

La **HOLISMOS INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU** è attiva dal 1996. In tutti questi anni abbiamo formato con successo decine di operatori shiatsu, sia in Italia che in altri paesi europei. Il nostro percorso formativo è conforme alle principali associazioni e federazioni europee. Negli ultimi anni abbiamo portato la nostra scuola ad un livello superiore, dando vita ad un ente di formazione internazionale. Holismos International School of Shiatsu opera oggi in Italia, Spagna e Grecia.

Diventare operatore Shiatsu con la nostra scuola:

La **HOLISMOS INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU** offre l'opportunità di intraprendere un viaggio di apprendimento e scoperta, con una modalità completamente nuova: quella di tre corsi residenziali all inclusive. Offriamo l'opportunità di concentrare il programma proposto, normalmente sviluppato nell'arco di un anno, in soli 21 giorni. Vengono offerti tre diversi livelli (tre settimane per ogni livello), in un ambiente naturale straordinario, di fronte al mare, il luogo perfetto per concedersi una pausa dagli impegni della vita quotidiana ed immergersi in una nuova avventura. Ogni livello prevede 15 ore di tutorial online e spazio per domande e chiarimenti.

HOLISMOS INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU segue un programma conforme ai criteri, ai principi e allo stile ispirati agli insegnamenti del Maestro Shizuto Masunaga, integrati con una conoscenza di base dello Hatha yoga tradizionale. Non mancano, tuttavia, riferimenti e citazioni ad altre Scuole di pensiero antiche e moderne sul significato dell'Energia e delle sue molteplici espressioni nell'uomo.

Il programma di studio proposto dalla **HOLISMOS INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU** integra l'apprendimento teorico-pratico dello Shiatsu con una consistente componente di Hatha yoga classico, nonché di analisi e riequilibrio posturale (in grado di rendere dinamico, fluido ed efficace il movimento del praticante), insieme a una buona conoscenza dell'Anatomia funzionale, quest'ultima utile anche per consentire al futuro Practitioner di dialogare senza impedimenti con altri professionisti della salute.

Lo **Zen Shiatsu** (questo è il termine coniato dal **Maestro Masunaga**) può essere definito come una Medicina Energetica che lavora direttamente con la forza vitale, promuovendo così una maggiore vitalità, resilienza e adattabilità. Grazie a queste caratteristiche, lo Zen Shiatsu è efficace per mantenere e promuovere la salute, oltre che per ridurre sintomi come il mal di schiena, la sindrome dell'intestino irritabile e altri disturbi del tratto digestivo, l'asma e altre malattie respiratorie, l'insonnia, i dolori mestruali, il mal di testa, lo stress, l'ansia, l'artrite e i dolori articolari.

Oggi lo Shiatsu è praticato ovunque; anche in ospedali, spa, centri benessere, strutture protette, carceri, ecc. **HOLISMOS INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU** offre un nuovo concetto di scuola di formazione, che va oltre le classiche proposte formative, favorendo una conoscenza a tutto tondo, sempre rimanendo nell'ambito di questa antica arte chiamata Shiatsu. Nella nostra scuola, lo shiatsu è integrato da una buona conoscenza dell'Hatha Yoga classico, dell'Anatomia funzionale, della Fisiologia e delle tecniche posturali. Alcune lezioni includono anche nozioni di base di biochimica e nutrizione, kinesiologia, lavoro miofasciale e yoga terapia. Crediamo che sia giunto il momento per lo Shiatsu di fare un salto di qualità e vogliamo che questo sia un tratto distintivo della nostra scuola. Stiamo creando e potenziando la nuova generazione di terapeuti olistici.

Il potere dell' unione di Yoga e Shiatsu

Lo Yoga che proponiamo si basa sulla pratica dello Hatha Yoga classico con influenze Vinyasa. Tuttavia, ci sono anche riferimenti al Nada Yoga (Yoga del Suono) e alla Yoga Terapia. Attraverso la pratica delle asana, del Pranayama (esercizi per controllare l'energia attraverso la respirazione), lo studente acquisirà una maggiore scioltezza e una migliore postura, ma soprattutto questa pratica aiuterà notevolmente a sviluppare la percezione di sé e dell'altro in modo sempre più sottile. La combinazione di Shiatsu e Yoga diventa così un valido ed efficace strumento per promuovere un migliore stato di salute e di benessere psicofisico "Salutogenesi". Al termine dei tre moduli, gli studenti, oltre al diploma professionale di Operatore Shiatsu, riceveranno anche la certificazione di insegnante di Yoga da parte di YAI (Yoga Alliance International).

Queste antiche discipline sono permeate da concetti molto simili in quanto condividono gli stessi obiettivi: la comprensione del Sé e il servizio all'umanità attraverso il tocco, il respiro, il trattamento, la concentrazione e la meditazione.

Certificazione

Dopo il completamento di ogni livello riceverete la certificazione dalla nostra Scuola "Aletheia". Poiché gli studenti provengono da diversi Paesi, consigliamo a ciascuno di iscriversi alle Associazioni di Shiatsu del proprio Paese. Aletheia offre un programma completo e conforme in ogni dettaglio alle linee guida stabilite dalla Federazione Europea di Shiatsu. Questa federazione rappresenta un'istituzione di coordinamento tra le singole federazioni, stabilendo le linee guida di base e gli standard minimi europei. Al termine del terzo livello, dopo aver superato un esame e aver presentato tre casi di storia e una tesi finale, si avrà diritto a ottenere il diploma della scuola come Operatore Shiatsu Professionale Aletheia. Questa certificazione permetterà di lavorare in qualsiasi parte del mondo, secondo le legislazioni locali in materia. Potrete inoltre richiedere il riconoscimento presso l'associazione o la federazione di riferimento del vostro paese.

Istruttori:

Questa formazione sarà condotta da istruttori esperti con esperienza in Yin Yoga, Yoga, musica, guarigione acustica, meditazione, anatomia, fisiologia, lavoro energetico, pedagogia e educazione al movimento. Gli insegnanti condivideranno le loro conoscenze, esperienze personali e tecniche pratiche durante tutto il corso.

Sabrina Mancuso

Sabrina è una Biologa, Nutrizionista, operatrice ed insegnante Shiatsu, riflessologa. Ha studiato yoga diventando istruttrice 250h e Yoga Therapist 300h con la scuola Internazionale Holismos Yoga & Wellness. Insegna Shiatsu e Medicina Tradizionale Cinese nei corsi di formazione di Holismos ed è assistente nei corsi di formazione di Yoga Terapia e Medicina Integrata. Lavoro presso il proprio Centro Olistico a Genova come Operatrice Olistica ed insegna Yoga attivamente continuando la sua ricerca.



Massimo Cantara

Massimo è originariamente un musicista avendo suonato la batteria e le percussioni in numerosi gruppi sia in Inghilterra che in Italia. Ha al suo attivo centinaia di concerti in tutta Europa e in Sud America. Negli ultimi anni si è dedicato allo studio del suono, delle vibrazioni e dei loro effetti sull'essere umano. Massimo si è diplomato come insegnante di Yoga (500h) con la scuola internazionale SYM, di cui è stato anche insegnante, e ha conseguito un diploma in Yoga Terapia (300h) con la Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna nel suo centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", una scuola di formazione internazionale per insegnanti di Yoga. Oltre alla sua attività professionale come operatore di Discipline Olistiche e come Insegnante di Shiatsu, nel 1999 ha fondato Holismos Yoga & Wellness, un centro per la promozione e la pratica delle discipline olistiche, tra cui lo Yoga, di cui è direttore. Massimo è anche esperto di Bilanciamento Cranio Sacrale, Kinesiologia e Shiatsu. Nel 2020 debutta con il suo CD musicale "Elemental World", un viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il libro "Ospedale senza dolore" Discipline bio-naturali nel contesto ospedaliero Ed. Epigraphia, collana Salus.



Programma

IL PRIMO CORSO RESIDENZIALE DI 150H

Questo corso può essere inteso anche come corso introduttivo completo, senza obbligo di proseguire con i due livelli successivi.

Durante questo corso, i partecipanti impareranno a eseguire vari movimenti di base ed alcune semplici sequenze sul ricevente, posto in posizione prona e supina.

Lo studente acquisirà inoltre le conoscenze di base per la corretta esecuzione delle principali asana dell'Hatha Yoga classico, oltre a pranayama, meditazione e uso dei mudra. Per una migliore comprensione della materia sarà necessario approfondire l'universo filosofico legato allo yoga classico, con un particolare interesse per il valore terapeutico dello yoga. Queste informazioni contribuiranno notevolmente alla formazione e alla trasformazione dello studente in un competente Operatore Shiatsu.

Ogni studente svilupperà gradualmente, attraverso esercizi specifici e tecniche di rilassamento, una diversa consapevolezza e percezione del sé; acquisirà familiarità con alcune elementari nozioni teoriche di Medicina Tradizionale Cinese, lasciando che l'approfondimento sia prerogativa di un eventuale proseguimento degli studi.

Al termine del corso, il partecipante sarà in grado di eseguire un trattamento shiatsu completo, integrando movimento, asana e pranayama come supporto integrativo al trattamento.

A questo livello sarà in grado di eseguire un trattamento completo per familiari e/o amici, un trattamento Shiatsu capace di portare un senso di rilassamento psicofisico e di benessere generale.

Argomenti trattati

- Il concetto di medicina "olistica" e l'importanza della "salutogenesi"
- Differenze di visione tra occidente ed oriente sul concetto di benessere e guarigione
- Cos'è lo Shiatsu: come funziona, perché è efficace, contesto storico e culturale
- L'energia vitale e le basi della Medicina Tradizionale Cinese
- Postura e atteggiamento dell'operatore Shiatsu
- I principi della "giusta" pressione: "Portare" il peso naturale del corpo, Il concetto di HARA
- Uso corretto degli strumenti pressori: il palmo della mano, il pollice, le dita, il gomito, il taglio della mano - Dimostrazione pratica di un trattamento generale
- Trattamento del ricevente in posizione prona e supina
- I principali meridiani (cosiddetti classici), la loro funzione e posizione sul corpo
- Il concetto di valutazione energetica e di analisi energetico-strutturale della schiena (le aree diagnostiche)
- Anatomia e fisiologia: la cellula, i tessuti, lo scheletro, le articolazioni, i muscoli principali.
- Esercizi di yoga, stretching dei meridiani, do-in, meditazione e rilassamento
- Tecniche di pranayama classico e non classico, Hasta Mudra
- Principi della yoga terapia
- Aspetti della filosofia orientale e occidentale legati alla visione olistica dell'essere umano
- Il concetto di Qi / Ki o energia vitale

IL SECONDO RESIDENZIALE DI 150H

Online via Zoom e 10 giorni in presenza nel residenziale. Durante questi 10 giorni, gli studenti approfondiranno gli aspetti della Medicina Tradizionale Cinese (trattata in precedenza online) che sono rilevanti e utili per praticare trattamenti Shiatsu di alto livello. Verranno introdotti concetti più avanzati di valutazione energetica e verranno introdotte diverse tecniche di pressione rispetto al primo residenziale. Gli studenti approfondiranno anche la pratica e la comprensione dell' Hatha Yoga classico. Verranno studiati i kata (sequenze) in posizione laterale e seduta e verranno esplorate tecniche manuali integrate derivanti da altre discipline.

Argomenti trattati

- Introduzione di concetti avanzati di Medicina Tradizionale Cinese: La teoria dei 5 elementi, la teoria degli Zang-fu, i punti shu e mo, i punti yuan, i punti principali di ogni meridiano (tsubo) e le loro indicazioni
- La valutazione delle aree energetiche addominali, Anpuku
- Le otto regole diagnostiche e il concetto di Kyo-Jistu (vuoto e pieno)
- Le quattro modalità diagnostiche utili per un corretto trattamento Shiatsu o quattro Shin (Bo-shin, Setsu-shin, Mo-shin, Mon-shin)
- Il Kata della posizione laterale e seduta
- La pressione esercitata con ginocchio e piede
- Come effettuare una corretta anamnesi (cosa chiedere, quali informazioni sono utili, come interpretare le risposte e le richieste del cliente)
- Trattamento dei meridiani classici nei quattro kata (posizioni) finora adottati
- Anatomia e fisiologia dei principali sistemi corporei: respiratorio, circolatorio, digestivo, urogenitale, endocrino, immunitario, sistema nervoso
- Esercizi di yoga, stretching dei meridiani, do-in, meditazione e rilassamento
- Aspetti della filosofia orientale e occidentale legati alla visione olistica dell'essere umano

LA TERZA FASE RESIDENZIALE DI 150H

Durante questa terza e ultima fase, verranno illustrati in modo più dettagliato i principi filosofici e teorici unici al sistema definito "ZEN SHIATSU", così come elaborato dal Maestro Shizuto Masunaga. Si presterà molta attenzione affinché i nostri studenti possano gestire con successo la relazione terapeutica con il cliente e costruire insieme a lui un programma di trattamenti Shiatsu adatto a stabilire un processo di salutogenesi e di cambiamento. In questa fase si studierà il sistema esteso dei meridiani secondo la visione del Maestro Masunaga. Verranno messi in pratica in modo estensivo i sistemi di valutazione e diagnosi per eseguire un trattamento più specifico e puntuale. Verranno introdotte tecniche corporee integrative e concetti dello Yoga Chikitsa (Yoga terapia). Verranno trattati argomenti riguardanti l'alimentazione, la moxibustione, la coppettazione, la capacità di ascolto, la mindset, lo stress, il potenziamento dell'individuo, ecc.

Argomenti trattati

- Comprensione e localizzazione delle estensioni dei meridiani secondo il Maestro Masunaga
- Trattamento e valutazione energetica dei meridiani estesi
- Varie combinazioni di tsubo per il trattamento di varie sindromi
- La Yoga Therapy come ausilio al trattamento Shiatsu
- Le patologie e le sindromi più comuni che affliggono ognuno di noi nella vita quotidiana
- Come gestire la raccolta dati e impostare un trattamento
- La figura dell'operatore Shiatsu in Europa, il riconoscimento professionale, le principali associazioni nazionali ed europee, le assicurazioni, ecc.
- Etica e comportamento corretto dell'operatore Shiatsu
- Lo Shiatsu in ospedale. nelle residenze protette e negli hospice
- Fisiologia energetica umana nello Yoga, confronto e utilità per l'operatore Shiatsu
- Come migliorare la salute e lo stato psico-emotivo dell'operatore Shiatsu
- Tecniche di moxibustione e coppettazione
- Esercizi di yoga, stretching dei meridiani, do-in, meditazione e rilassamento
- Aspetti della filosofia orientale e occidentale legati alla visione olistica dell'essere umano

I partecipanti riceveranno al primo e secondo livello un CERTIFICATO DI PARTECIPAZIONE.

Alla fine del terzo residenziale, ci sarà un test teorico-pratico. Successivamente per il completamento della formazione ed il conseguimento del diploma di operatore Shiatsu verrà richiesta una presentazione online di tre casi ed una mini-tesi.

Al termine di tutto il lavoro assegnato, verrà rilasciato il diploma di "Operatore Shiatsu Professionale Holismos".



Programma giornaliero

08:00 - 09:30 Pratica di Yoga, Pranayama, Meditazione, Kirtan

09:30 - 10:30 Pausa e colazione

10:30 - 13:00 Teoria e pratica Shiatsu

13:00 - 15:30 Pausa pranzo

15:30 - 16:30 Teoria (Anatomia e Fisiologia, Medicina Tradizionale Cinese, ecc.)

16:30 - 16:45 Pausa tè

16:45 - 18:30 Pratica Shiatsu

18:30 - 19.00 Tavola rotonda e Kirtan (canti)

19.30 Cena

COSTO 1 LIVELLO: Alloggio condiviso 2500€ - camera singola privata 2900€ (il prezzo include tre pasti al giorno, tutte le lezioni e i materiali del corso, il trasporto e l'accompagnamento da e per l'aeroporto, le escursioni guidate durante il tempo libero).

COSTO 2 LIVELLO: Alloggio condiviso 1800€ - camera singola privata 2100€ (il prezzo include tre pasti al giorno, tutte le lezioni e i materiali del corso, il trasporto e l'accompagnamento da e per l'aeroporto, le escursioni guidate durante il tempo libero).

COSTO 3 LIVELLO: Alloggio condiviso 2500€ - camera singola privata 2900€ (il prezzo include tre pasti al giorno, tutte le lezioni e i materiali del corso, il trasporto e l'accompagnamento da e per l'aeroporto, le escursioni guidate durante il tempo libero).



Mediterranean Retreats Center

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. La struttura, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolata e immersa in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Quest'area è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che, soprattutto nei mesi primaverili, giungono sull'isola da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza.



Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita. La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, ne fanno un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi alle spalle tutti i fardelli fisici ed emotivi che normalmente affollano le nostre esistenze.



Tipi di alloggio

Il centro dispone di cinque camere con bagno, aria condizionata e balcone con vista sul mare, e abbiamo anche altre sei camere con bagno, aria condizionata e balcone con vista sul mare, disponibili a 800 metri di distanza. Offriamo sistemazioni in camere doppie con letti singoli e in camere singole (a pagamento).



Il cibo

Tutti i pasti sono preparati con cura dal nostro personale direttamente nella grande cucina a disposizione del centro. Le materie prime e gli ingredienti, tutti di produzione locale, sono di altissima qualità perché coltivati in un ambiente sano e incontaminato su un terreno lavico ricco di sostanze nutritive. I pasti comprendono colazione, pranzo e cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza proveniente dal nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono a base vegetariana/vegana con un forte sapore mediorientale.



L'isola di Lesbo

Quest'isola, pur essendo patrimonio mondiale dell'UNESCO, non ha un'affluenza turistica paragonabile a quella di altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è comunque un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e ricca di cose interessanti da scoprire e, naturalmente, da godere.



È la patria di Saffo (famosa poetessa del periodo classico), del miglior olio d'oliva ellenico, la capitale indiscussa dell'Ouzo, della Retsina (vino locale aromatizzato), vanta una curiosa e unica foresta pietrificata e la sua capitale, Mitilene, è ricca di vestigia storiche e ha una grande vita studentesca che la anima anche durante i lunghi mesi invernali. La natura dell'isola è rigogliosa e abbondante: milioni di ulivi si alternano a fitte foreste, ma lasciano spazio anche a valli desolate e montagne brulle. E poi c'è la costa infinita, per lunghi tratti sconosciuta al turismo di massa, solitaria ma accogliente, familiare solo alle quasi 300 specie di uccelli migratori che ogni anno scelgono di fermarsi qui.

Lesbo è un'isola dove la vita quotidiana tradizionale greca non è abbagliata dai soldi facili e dal kitsch di un turismo becero e ingenuo. Vive la sua routine con ottimismo e apprezza il fatto che chi viene qui non ha scelto la sua destinazione a caso.

Come arrivare

Lesbo si trova nell'arcipelago di isole dell'Egeo nord-orientale ed è la più grande del gruppo per dimensioni. Per la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono buoni collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. Le navi fanno scalo anche a Chios e spesso si spingono a nord fino a Salonicco. Da alcuni Paesi europei si può volare direttamente a Lesbo, che ha un piccolo ma moderno aeroporto internazionale. Se non riuscite a trovare un volo diretto per Mitilene, volate ad Atene e da lì prendete un altro volo per l'isola.

Informazioni e prenotazioni:

cell. Massimo +39 3383824280

e-mail info@mediterraneanretreatscenter.org

www.mediterraneanretreatscenter.org

