# DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

**DHARMA SHALA ASD** – Via San Giovanni Bosco 167 –

## SHIATSU

**Numero minimo iscritti 10**

| Laboratorio | Giorno/Ora | Inizio | Docente/ Dove |
|---|---|---|---|
| DAOYIN Intermedi | Mercoledì Ore 09,00 – 10,30 | 08.10.2025 *(solo hh 1,30)* | M° G. Gelatti GEESINK TEAM |
| DAOYIN Principianti | Mercoledì Ore 10,30 – 12,00 | 08.10.2025 *(solo hh 1,30)* | M° G. Gelatti GEESINK TEAM |
| DAOYIN Avanzati | Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00 | 07.10.2025 10.10.2025 | M° G. Gelatti GEESINK TEAM |
| TAIJIQUAN Principianti | Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00 | 06.10.2025 09.10.2025 | M° G. Gelatti Palestra ASIA |
| TAIJIQUAN Intermedi | Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00 | 06.10.2025 09.10.2025 | M° G. Gelatti Palestra ASIA |
| TAIJIQUAN Avanzati | Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00 | 06.10.2025 09.10.2025 | M° G. Gelatti Palestra ASIA |
| YOGA | Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30 | 06.10.2025 09.10.2025 | Mª Prampolini Palestra ASIA |
| YOGA | Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45 | 06.10.2025 09.10.2025 | Mª Prampolini Palestra ASIA |
| **SHIATSU corso di avvicinamento** | Venerdì Ore 10,00 – 12,00 | 10.10.2025 | **Dott. A. Borelli** Dharma Shala ASD |

## SHIATSU

**Corso di avvicinamento**

**Docente: prof. Alessandra Borelli**

La tecnica shiatsu si rivela uno strumento sorprendentemente utile per il recupero e il mantenimento della salute. È una tecnica corporea a stimolazione manuale, che - mediante modalità di contatto non invasive, caratterizzate da leggere pressioni esercitate sui canali energetici - è in grado di stimolare il riequilibrio delle energie del ricevente, ma anche dell'operatore stesso che esegue il trattamento.

Nell'accezione orientale il concetto di malattia è da attribuire a un blocco nella circolazione della rete dei meridiani energetici che percorrono il corpo e originano dagli organi interni: lo shiatsu agisce sbloccando questo flusso, allo scopo di ripristinare la condizione fisiologica di scorrimento dell'energia, indispensabile per garantire l'equilibrio psico-fisico.

Le attività svolte al corso, dall'esperienza e dalle testimonianze avute negli anni, hanno dimostrato una grande efficacia nel favorire e migliorare la condizione di vita dei partecipanti, che, attraverso la pratica di esercizi individuali, di gruppo e a coppie, hanno potuto ottenere una maggiore flessibilità, attenuando i piccoli fastidi artromuscolari, senza escludere anche l'aspetto legato al miglioramento della socialità.

**Programma**

Il corso si propone di fornire l'apprendimento teorico e non solo degli strumenti fondamentali dello shiatsu, quali la respirazione e la percezione corporea. Infatti gli esercizi implicano sempre il coordinamento fra respirazione e movimento, che, secondo i principi della filosofia

orientale a cui si ispira la tecnica, possono fornire lo stimolo indispensabile all'attivazione delle proprie energie.
Il rilassamento che si può ottenere durante la pratica, sia in veste di riceventi che di operatori, restituisce un immediato senso di fluidità e benessere, che permetteranno di affrontare la quotidianità in modo più sereno.
L'insegnamento, che sarà graduale e progressivo, si articolerà in lezioni che prevedono un momento di respirazione guidata iniziale, esercizi individuali o di gruppo per aumentare la flessibilità del corpo (stretching dei meridiani energetici), esercizi da eseguire a coppie e un breve momento di rilassamento finale a conclusione della pratica.
La tecnica trasmessa è propria della Scuola I.R.T.E. (istituto di Ricerche e Terapei Energetiche), attiva in Italia dal 1979 e attualmente insegnata in circa 40 sedi localizzate nel Centro Nord della penisola.
Al termine del percorso del bimestre i partecipanti potranno continuare a beneficiare degli effetti prodotti dal percorso, migliorando la capacità di mantenere più libera la respirazione, la flessibilità articolare e un ritrovato senso di serenità e benessere.

**CALENDARIO DELLE LEZIONI 2025-2026**

**1° BI M E S T R E** (Ottobre - Novembre 2025)

*Iscrizioni aperte: dall' 08.09.2025*

| **Giorno** | **1a lez** | **2a lez** | **3a lez** | **4a lez** | **5a lez** | **6a lez** | **7a lez** | **8a lez** | **9a lez** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lunedì | 06/10/2025 | 13/10/2025 | 20/10/2025 | 27/10/2025 | 03/11/2025 | 10/11/2025 | 17/11/2025 | 24/11/2025 | 01/12/2025 |
| Martedì | 07/10/2025 | 14/10/2025 | 21/10/2025 | 28/10/2025 | 04/11/2025 | 11/11/2025 | 18/11/2025 | 25/11/2025 | 02/12/2025 |
| Mercoledì | 08/10/2025 | 15/10/2025 | 22/10/2025 | 29/10/2025 | 05/11/2025 | 12/11/2025 | 19/11/2025 | 26/11/2025 | 03/12/2025 |
| Giovedì | 09/10/2025 | 16/10/2025 | 23/10/2025 | 30/10/2025 | 06/11/2025 | 13/11/2025 | 20/11/2025 | 27/11/2025 | 04/12/2025 |
| Venerdì | 10/10/2025 | 17/10/2025 | 24/10/2025 | 31/10/2025 | 07/11/2025 | 14/11/2025 | 21/11/2025 | 28/11/2025 | 05/12/2025 |

*Termine precedenza iscrizione per corsi già avviati nell'anno precedente: 19.09.2025*

**2° B I M E S T R E** (Gennaio - Marzo 2026)

*Termine precedenza per iscrizioni al secondo bimestre laboratori il 05.12.2025*

| **Giorno** | **1a lez** | **2a lez** | **3a lez** | **4a lez** | **5a lez** | **6a lez** | **7a lez** | **8a lez** | **9a lez** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lunedì | 12/01/2026 | 19/01/2026 | 26/01/2026 | 02/02/2026 | 09/02/2026 | 16/02/2026 | 23/02/2026 | 02/03/2026 | 09/03/2026 |
| Martedì | 13/01/2026 | 20/01/2026 | 27/01/2026 | 03/02/2026 | 10/02/2026 | 17/02/2026 | 24/02/2026 | 03/03/2026 | 10/03/2026 |
| Mercoledì | 07/01/2026 | 14/01/2026 | 21/01/2026 | 28/01/2026 | 04/02/2026 | 11/02/2026 | 18/02/2026 | 25/02/2026 | 04/03/2026 |
| Giovedì | 08/01/2026 | 15/01/2026 | 22/01/2026 | 29/01/2026 | 05/02/2026 | 12/02/2026 | 19/02/2026 | 26/02/2026 | 05/03/2026 |
| Venerdì | 09/01/2026 | 16/01/2026 | 23/01/2026 | 30/01/2026 | 06/02/2026 | 13/02/2026 | 20/02/2026 | 27/02/2026 | 06/03/2026 |

**3° B I M E S T R E** (Marzo - Maggio 2026)

*Termine precedenza per iscrizioni al terzo bimestre laboratori il 20.02.2026*

| **Giorno** | **1a lez** | **2a lez** | **3a lez** | **4a lez** | **5a lez** | **6a lez** | **7a lez** | **8a lez** | **9a lez** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lunedì | 16/03/2026 | 23/03/2026 | 30/03/2026 | 13/04/2026 | 20/04/2026 | 27/04/2026 | 04/05/2026 | 11/05/2026 | 18/05/2026 |
| Martedì | 17/03/2026 | 24/03/2026 | 31/03/2026 | 14/04/2026 | 21/04/2026 | 28/04/2026 | 05/05/2026 | 12/05/2026 | 19/05/2026 |
| Mercoledì | 18/03/2026 | 25/03/2026 | 01/04/2026 | 08/04/2026 | 15/04/2026 | 22/04/2026 | 29/04/2026 | 06/05/2026 | 13/05/2026 |
| Giovedì | 19/03/2026 | 26/03/2026 | 02/04/2026 | 09/04/2026 | 16/04/2026 | 23/04/2026 | 30/04/2026 | 07/05/2026 | 14/05/2026 |
| Venerdì | 20/03/2026 | 27/03/2026 | 10/04/2026 | 17/04/2026 | 24/04/2026 | 08/05/2026 | 15/05/2026 | 22/05/2026 | 29/05/2026 |

**Vacanze pasquali da venerdi 03.04.26 a martedi 07.04.26 compresi**