

Delavnica: Kako z Shiatsu terapijo uravnamo »električno napeljavo« v našem telesu?

Shiatsu terapija je terapija/masaža po meridianih. Meridiani so energetske poti vezane na organe-organske sisteme. Vsak meridian čisti določeno vrsto konflikta. Ko meridiani ne zmorejo več, pregorijo. Takrat se pojavijo psiho/fizične blokade, bolečine, poškodbe.

S tehniko Shiatsu masaže sproščamo blokirane meridiane in pokrenemo čiščenje podzavestnih stanj in s tem dosežemo psihofizično stabilnost. Masažo/terapijo lahko koristimo kot preventivo in/ali kurativo.

Seznani se boste

- ✓ poznavanje teorije petih elementov
- ✓ poznavanje osnovnih tehnik Shiatsu masaže



Cilj delavnice je, da udeleženci

Ozavestijo povezanost fizičnega in energetskega nivoja, kako podzavestni vzorci vplivajo na našo energijo, katera negativna čustva blokirajo naše organe oz. organske sisteme teorije in praktični prikaz, **spoznajo** teorijo petih elementov, osnovne prijeme Shiatsu masaže

Čas trajanja: 6 pedagoških ur | **Ciljna skupina:** vsi zaposleni

Delavnica: Deset stikal imunskega sistema za odpravo stresa

Da ostanemo zdravi in močni je potrebno obdržati nivo kortizola in ostalih hormonov v ravnovesju. Simpaticično in parasimpaticično živčevje v telesu morata biti uravnana. Simpaticično živčevje je tisto, ki pripravi organizem na boj ali beg, parasimpaticično živčevje pa uravnava telesne procese, povezane z ohranjanjem telesne energije in je dejavno, ko telo miruje. Šele ko se simpaticično in parasimpaticično živčevje uravnata, se vnetja v telesu ustavijo, imunski sistem je močan in telo se lahko ponoči spočije ter obnovi in okrepi.

Znanja, ki jih boste pridobili

- ✓ Z zaporedjem preprostih vaj boste okrepili svoj imunski sistem.
- ✓ Usvojili boste tehnike masaže akupresurnih točk, s katerimi boste prebudili vezivno tkivo in žleze z notranjim izločanjem.



Cilj delavnice je, da udeleženci

Naučijo prižgati deset stikal imunskega sistema in ustavijo škodljivi stresni hormon kortizol.

10 vaj za aktiviranje stikal imunskega sistema

hipotalamus/jetra/živčni sistem | srce in žleza timus | pljuča in ščitnica | nadledvična žleza/ledvica | spolni hormon | črevesje | vezivno tkivo in trojni grelec | limfa | kostni mozeg | epifiza in hipofiza

Pridobili boste znanje različnih tehnik: akupresurna točka žleze timus, akupresura točka vetrni ribnik, krepitev temporalne mišice

Čas trajanja: 6 pedagoških ur | **Ciljna skupina:** vsi zaposleni

