



# Lo shiatsu e l'Intelligenza Emotiva connubio perfetto unire corpo e mente

---

L'energia vitale che circola nel nostro corpo a volte si blocca a causa di emozioni e stati d'animo spiacevoli che non siamo capaci di superare.

# Come si uniscono

---

Stimolando il corpo in precisi punti con lo shiatsu si riequilibra il flusso di energia portando ad un benessere diffuso grazie all'equilibrio del corpo e della mente.

Questo equilibrio agisce anche sui nostri pensieri permettendo di aprire la mente alle possibilità e muovendo all'azione.



# Grazie al corso imparerai a

---

01.

Comprendere il funzionamento delle emozioni

02.

Conoscere e gestire rabbia e paura

03.

Esercizi di auto shiatsu per equilibrare le energie nel corpo

04.

Tecniche di auto shiatsu per aprire la mente a pensieri costruttivi



## A chi è rivolto

---

- Se già conosci e pratichi discipline olistiche e vuoi aumentare le tue conoscenze a riguardo
- Se vuoi aggiungere strumenti di autogestione a quello che già fai
- Se vuoi conoscere di più riguardo il mondo delle emozioni

# A cosa serve

---

Allenare alcune competenze di intelligenza emotiva con l'auto shiatsu può servire a:

- gestire periodi di forte stress
- trovare sostegno nello smart working
- stimolare pensieri positivi
- ritrovare energie psico fisiche

# Contenuti Principali

---

- Introduzione alla biologia delle emozioni e all'intelligenza emotiva
- Conoscere i nostri pattern reattivi
- Meridiani energetici e respiro: quali meridiani coinvolgere per gestire rabbia e paura
- Consapevolezza del nostro stato emotivo navigare le emozioni
- I concetti di vuoto e pieno nel corpo e riequilibrio dell'energia
- Esercitare l'ottimismo competenza fondamentale per affrontare i cambiamenti
- L'energia vitale e disegnare il nostro futuro

# Metodo

---

L'esperienza che farai sarà tutta improntata sulla praticità. Durante il corso sia le parti su IE che quelle sullo shiatsu saranno pratiche ed esperienziali. Durante il corso avrai i professionisti a tua disposizione che ti offriranno supporto e feedback.

Dopo il corso avrai a disposizione un'ora con uno dei due professionisti a tua scelta.

Riceverai schede pratiche che potrai utilizzare per fare esercizio in autonomia.



# Recensioni

---

LARA CALANNI PILERI CONSIGLIA FUSION

Tania e Sara sono state fantastiche traghettatrici nel mondo dell'intelligenza emotiva. I miei più sinceri ringraziamenti per avermi fatto scoprire un punto di vista molto importante, che non è possibile trascurare nella vita come nel lavoro. I benefici in entrambe gli ambiti sono stati immediati. Lo consiglio.

# Trainer

---



**SARA CALI**

Operatore Zen Shiatsu

Il percorso di studi e lavorativo ricalca il mio stile è ricco e vario. Il filo che lo lega è sempre lo stesso: una spiccata curiosità che mi porta ad indagare in profondità, non accontentandomi di “vedere” ma toccando ascoltando e svelando. Grazie a queste caratteristiche ho molta facilità nel capire istintivamente le persone e le situazioni, ne colgo l'insieme.



**TANIA CARIANI**

Trainer Intelligenza Emotiva

Credo che imparare a conoscere di più le emozioni attraverso il nostro corpo, sapere dove risiedono le risorse, come trovare equilibrio, sia fondamentale per essere più consapevoli e dare una direzione voluta alla nostra vita. Sono sempre stata affascinata dai meccanismi biologici, conoscerli significa sfruttare al meglio tutte le possibilità che ha l'Uomo di capire e ricercare il proprio benessere.