

"Incontri consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere



**sapere**<sup>®</sup>  
IL SAPORE DEL SAPERE



incontri di gusto a milano e dintorni

Evento ideato da Rossella de Focatiis e organizzato da Erredieffe – Comunicazione & Eventi

## **Corso di Auto-Massaggio** **Pronto intervento autogestito per piccoli disagi quotidiani**

**Maestro: Roberto Bianchi**

**Data: sabato 22 ottobre 2011 - sabato 5 novembre 2011 - sabato 26 novembre 2011**

**Orario: 15.00 – 17.00**

**Location: Palestra New Gymnika – Via Bernardo Rucellai, 20 - Milano (MM Precotto)**

[www.mymassage.it](http://www.mymassage.it)

### **Cos'è l'automassaggio**

In un mondo che sempre più spesso si accontenta di realtà virtuali, relazioni formali, comunicazione vuota, possiamo tornare a riappropriarci della nostra istintività, manualità, fisicità, capacità di prenderci cura di noi stessi? La risposta è sì ed è nelle nostre mani, le nostre mani che imparano l'antica arte dell'auto-massaggio.

Auto-massaggio?! Per molti questo risuona come qualcosa di complesso, riservato agli specialisti, lontano dalle nostre possibilità. Non è così con il corso di auto-massaggio di Roberto Bianchi, ideato selezionando le più efficaci e semplici tecniche di massaggio occidentale e orientale, per offrire alle persone comuni uno strumento duttile e appassionante, facile da apprendere e mettere in pratica nell'ambito della propria vita quotidiana, per alleviare tensioni, piccoli dolori, contratture e riscoprire il piacere di diventare protagonisti della propria salute.

### **Che obiettivi si prefigge**

Gli incontri di auto-massaggio ci consentono di raggiungere l'importante obiettivo di riattivare i nostri canali energetici, spesso bloccati, riscoprendo il piacere di ascoltare il nostro corpo, le sue richieste e di sentire risvegliarsi nelle nostre mani il naturale talento di donare sollievo e cura a una persona speciale: noi stessi.

I risultati sono, fin da subito, apprezzabili: le tensioni si allentano, l'energia fluisce, l'ansia e lo stress si riducono e una nuova e salutare energia ci pervade. E questa volta è tutto merito nostro.

### **A chi è rivolto**

Gli incontri di auto-massaggio sono dedicati a tutti, senza limiti di età. L'unico requisito richiesto è avere la volontà di scoprire, sperimentare, ascoltare e riappropriarsi dei territori del sentire spesso perduti. Lo scambio con l'insegnante e con gli altri partecipanti ci farà riscoprire anche il piacere di ricevere e dare, in un gioco di scambio che mette in luce il potere di trasformazione delle relazioni.

### **Chi tiene gli incontri**

Il corso è tenuto da un massaggiatore professionista: Roberto Bianchi, ideatore del MyMassage, sapiente sintesi delle più efficaci tecniche di massaggio orientale e occidentale: tuina, shiatzu, massaggio bioenergetico, antistress, micromassaggio cinese e californiano.

Per chi lo desidera, c'è la possibilità di approfondire con una serie di successivi incontri.

**Roberto Bianchi** – Operatore in tecniche di riequilibrio energetico e riflessologia. Ha ideato il My Massage, sapiente fusione di tecniche orientali quali la digitopressione, lo shiatzu e il tuina e tecniche occidentali quali il massaggio antistress e il californiano



**Corso a pagamento: € 35 a lezione**

**E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**

Per informazioni e prenotazioni: Tel 02 66114397 - 02 66115408

[info@saporedelsapere.it](mailto:info@saporedelsapere.it)

[www.saporedelsapere.it](http://www.saporedelsapere.it); [www.erredieffe.com](http://www.erredieffe.com)



Stampato in digitale da Laser Copy Center – [www.lasercc.com](http://www.lasercc.com)