



SCUOLA DI SHIATSU  
TE HARA



dal 7 NOVEMBRE 2014

# CORSO BASE DI SHIATSU

気

SCUOLA DI SHIATSU  
E MEDICINA ORIENTALE  
TE HARA

VIA BONPORTI, 23 - 38068 ROVERETO (TN)

TEL. 340 4079186

scuolatehara@gmail.com

www.shiatsutehara.it

## INTRODUZIONE IL CORSO ANNUALE

Lo Shiatsu è una delle tecniche per la salute che ha origine dall'antica Medicina Orientale...

**apprenderlo è facile, diverte,  
fa bene alla salute e ci si rilassa!**

In questo anno accademico 2014/2015 la Scuola Te Hara propone un anno di Shiatsu completamente pratico. Ripartito su 7 week-end brevi (venerdì e sabato) e due serate, il corso prevede l'insegnamento dello Shiatsu nelle posizioni del corpo prona, supina, laterale e seduta. Lo Shiatsu si applica attraverso la pressione sui Meridiani, canali di energia vivente e magnetica del corpo, e sugli Tsubo, punti di energia. Lo scopo del corso è di familiarizzare il Principiante con i principi di questa tecnica attraverso un apprendimento basato sull'esecuzione diretta sulla persona. Durante il corso viene proposta la pratica di tecniche individuali energetiche per migliorare la salute dei partecipanti e le loro abilità tecniche.

Apporta benefici sul piano fisico e mentale, migliorando la postura, la circolazione linfatica e sanguigna, gli stati emotivi alterati, il transito intestinale, gli effetti dello stress... e molto altro!

Grazie all'attività pionieristica della dr. Yvonne Muraglia che ha fondato la Scuola Te Hara, lo Shiatsu si è diffuso nella nostra regione. Diplomatasi in Giappone presso lo Iokai Shiatsu Centre di Shizuto Masunaga, la dr. Muraglia, da anni insegna questa tecnica di antichissima origine sperimentandone l'efficacia e forma personalmente gli assistenti della scuola Te Hara.

Il corso potrà inoltre diventare parte integrante del curriculum di studi pratico-teorici che permette di accedere all'esame nazionale per Operatori Shiatsu, per l'iscrizione nell'Albo privato professionale degli Operatori Shiatsu (Professione riconosciuta dalla legge n° 4/13).

### **MOXA BASE**

**30 Novembre 2014**

**Il calore applicato ai punti dell'agopuntura.**

Aperto a tutti gli interessati ad apprendere  
questa meravigliosa tecnica.

Presso la Scuola Te Hara in via Bonporti - Rovereto

## IL NOSTRO SHIATSU ZEN SHIATSU TE HARA

Lo scopo dell'intero corso è volto ad apprendere ed esercitare lo Shiatsu.

Lo studente imparerà a lavorare sul Ricevente attraverso la pratica della Pressione, utilizzando uno strumento naturale come le mani, quindi senza alcun strumento esterno. Inoltre attraverso una corretta postura di lavoro, focalizzandosi sul proprio baricentro (Hara) il Praticante sarà capace di fare uno Shiatsu equilibrato ed efficace.

**ROVERETO 3 OTTOBRE 2014 - ore 20.00**  
**Conferenza gratuita divulgativa sull'educazione  
alla salute con breve trattamento Shiatsu  
in omaggio e dimostrazione di pratiche  
energetiche anticancro.**

### DATE E ORARI DEL CORSO 2014/2015

|                              |         |                   |
|------------------------------|---------|-------------------|
| <b>7 - 8 NOVEMBRE 2014</b>   | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |
| <b>28 - 29 NOVEMBRE 2014</b> | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |
| <b>11 DICEMBRE 2014</b>      | Giovedì | ore 19.00 - 23.00 |
| <b>16 - 17 GENNAIO 2015</b>  | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |
| <b>29 GENNAIO 2015</b>       | Giovedì | ore 19.00 - 23.00 |
| <b>13 - 14 FEBBRAIO 2015</b> | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |
| <b>27 - 28 MARZO 2015</b>    | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |
| <b>24 - 25 APRILE 2015</b>   | Venerdì | ore 19.30 - 22.30 |
|                              | Sabato  | ore 13.30 - 20.00 |

## **APPUNTAMENTI SCUOLA TE HARA SCUOLA APERTA**

**Incontriamoci per conoscere lo Shiatsu!**

Saremo a vostra disposizione presso la scuola  
per rispondere alle vostre curiosità e  
per una breve prova pratica nelle giornate di

**Giovedì 9 Ottobre 2014 dalle ore 17.00 alle 20.30**

**Lunedì 20 Ottobre 2014 dalle 17.00 alle 20.30**

### **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**

**30 Dicembre 2014 dalle 15.00 alle 18.30**

### **CORSO DI DO IN AL MATTINO**

Due ore di Do In per riconquistare e mantenere  
un ottimo stato di salute nel corpo.

**Tutti i mercoledì da Ottobre 2014, dalle 8.00 alle 10.00.**



## **LE NOSTRE TECNICHE ENERGETICHE ESERCIZI PER IL CORPO-MENTE**

Sono dei metodi orientali, che servono a curare il corpo, chiarificare la mente, aprire il cuore, acquisire un nuovo vigore e permettono, a chi li pratica, di vivere in modo libero e pacifico. A nostro parere sono indispensabili a coloro che vogliono fare Shiatsu, perchè permettono di essere forti, flessibili, sani e cooperativi.

Esse sono:

- Do In, stiramento dei meridiani
- Autopressione
- Qigong, lavoro sul Qi
- Anapanasati, concentrazione sul respiro
- Pranayama, controllo del respiro
- Rilassamento, esplorazione del corpo guidato

# A CHI È RIVOLTO A TUTTI

- coloro che vogliono migliorare la propria qualità della vita e prendersi cura della propria salute fisica e mentale
- che desiderano intraprendere un percorso professionalizzante tutelato da una qualifica riconosciuta a livello nazionale (legge n°4/13)
- che vogliono integrare la loro professionalità (sportivi, educatori, insegnanti, infermieri, fisioterapisti, medici, psicologi, psichiatri...)
- che desiderano apprendere un **NUOVO MODO DI CURARE** secondo un metodo antico ed efficace

**PROVARE PER CREDERE!!**

**Conferenze gratuite e divulgative  
sull'educazione alla salute**

a cura della dr. Yvonne Muraglia

**L'Arte del vivere!**



- **RIVA DEL GARDA, il 26 settembre 2014 alle ore 20.30** presso la Biblioteca Civica, Piazza Garibaldi, 5 (Sala Riunioni)
- **ROVERETO, il 3 ottobre 2014 alle ore 20.00** presso la sede della scuola Te Hara
- **TRENTO, l'8 ottobre 2014 alle ore 20.00** presso la sala della Circoscrizione in via Perini, 2/1

**INFO-CONTATTI:** Si prega di chiedere informazioni alla nostra segreteria, telefono **340 4079186** o inviare una mail a [scuolatehara@gmail.com](mailto:scuolatehara@gmail.com)

**VALE LA PENA DI FARE  
DUE PASSI IN PIU'...**

Il costo dell'anno è di € 888,00.

Per l'iscrizione è necessario inviare il relativo importo tramite bonifico bancario intestato ad Associazione Te Hara, presso la Banca di Trento e Bolzano, IBAN IT93E0324034310000010147487, specificando sulla causale il nome del partecipante e il seminario cui ci si riferisce.

## YVONNE MURAGLIA

Laureatasi all'Università di Padova nel 1973 con una tesi sui rapporti tra taoismo e logos occidentale, Yvonne si è successivamente dedicata alla pratica del buddismo Theravada, sotto la guida del maestro birmano S. N. Goenka e alla macrobiotica, frequentando i corsi della Michio Kushi Macrobiotic School di Boston.

Nel 1978 entra in contatto con lo Shiatsu, seguendo dapprima i corsi del maestro Yahiro Yuji a Milano e trasferendosi poi a Tokyo dove nel 1982 si diploma allo Iokai Shiatsu Center di Shizuto Masunaga.

Dopo aver insegnato a Città del Messico e a San Francisco, nel 1986 è a Parigi per frequentare i corsi del prof. Jean Marc Kespi alla Association Francaise d'Acupuncture. Dal 1988 è a Singapore per apprendere il Qi Gong dal maestro Chong Swan Lek e per approfondire lo studio dell'agopuntura.



Diplomatasi presso lo Hong Kong Institute of Acupuncture e il Chinese Acupuncture & Cauterization Centre di Singapore, Yvonne rientra in Italia nel 1992 dove apre la Scuola di Shiatsu e Medicina Orientale Te Hara e viene chiamata a collaborare all'Istituto di Cultura della Federazione Italiana Shiatsu e a far parte della Commissione d'Esame per l'ammissione all'albo professionale della FIS.

Sue conferenze e articoli sono stati tradotti e pubblicati in Gran Bretagna dal Journal of Shiatsu and Oriental Body Therapy.

Nel 2005 la dr. Y. Muraglia, tiene una conferenza nazionale per Operatori Shiatsu professionisti dove presenta il suo nuovo lavoro sul taoismo antico, che si intitola "La filosofia della natura come Madre" e di cui si può avere visione accedendo al sito Te Hara ([www.shiatsutehara.it](http://www.shiatsutehara.it)). Inoltre dal 2010 è on line la sua intervista data durante un altro Convegno Nazionale di Shiatsu "Assi" sull'applicabilità terapeutica dei Meridiani Masunaga.

Nel 2011 viene pubblicato il suo primo libro con il suo nuovo metodo di lavoro sui Meridiani dal titolo **"Zen Keiraku Shiatsu: una via pratica alla conoscenza dei meridiani estesi di Shizuto Masunaga"**.

Nel 2012 scrive il suo secondo libro dal titolo **"Do-In Masunaga. Esercizi Zen di lunga vita"** ora anche disponibile anche in lingua inglese.