



Università  
degli Studi  
di Palermo



## PRESENTAZIONE DEL

# MASTER SHIATSU SUL LETTINO PER LO SPORT ED IL BENESSERE



**GIOVEDÌ 07 MARZO**  
**dalle 11:00 alle 13:00**

c/o

**UNIVERSITA' DI Palermo, Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
**Aula C - Via G.Pascoli n.6**

### **PROGRAMMA**

**11:00:** SALUTI ISTITUZIONALI.

**11:15:** PRESENTAZIONE DEL MASTER SHIATSU SUL LETTINO PER LO SPORT ED IL BENESSERE.

**11:30:** GLI EFFETTI ED I BENEFICI NELLO SPORT E NEL BENESSERE.

**11:45:** LE SUE APPLICAZIONI, INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI NELLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE E NELLA VITA QUOTIDIANA.

**12:00:** DIFFERENZA TRA IL MASSAGGIO SPORTIVO (DECONTRATTURANTE), RILASSANTE (ESTETICO) E LO SHIATSU.

**12:30:** BREAK

**12:45:** DIMOSTRAZIONE PRATICA SU SOGGETTO NON SPORTIVO (BENESSERE PSICOFISICO).

**13:00:** DIMOSTRAZIONE PRATICA SU UN ATLETA (QUANDO, DOVE E CON QUALE OBIETTIVO).

**13:15:** DOMANDE E CHIARIMENTI.