



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.