



GIOVEDÌ 26 AGOSTO

ORE 14:00 – 16.00 - REGISTRAZIONE DEGLI ARRIVI PRESSO LA RECEPTION DELLE “TORRACCE”. SISTEMAZIONE NELLE CAMERE

ORE 16:30 - 19:00

- INIZIO UFFICIALE DEL CAMPUS (DONATO MELLONE, PATRIZIA STEFANINI, DONATELLA LAGORIO)
- PRATICHE DI APERTURA: AIKITAISO & SHIATSUTAISO
- SCAMBIO DI SHIATSU

ORE 20:00 - CENA

ORE 21:30

- PRATICHE SERALI DI DECONTRAZIONE PSICO-FISICA

VENERDÌ 27 AGOSTO

ORE 8:00

- PRATICHE DI RISVEGLIO NEL VERDE: KOKYU HO (UNIONE DEL RESPIRO), I SHIN DEN SHIN (UNIONE DEGLI INTENTI)

ORE 8:30-9:30 - COLAZIONE

ORE 10:00-13:00

- LA QUALITÀ DEL TOCCO NELLO SHIATSU E NELL’AIKIDO:
- ESPERIENZE CON IL NERIBO
- APPLICAZIONI NELLO SHIATSU

ORE 13:30 - PRANZO

ORE 16:30-19:00

- DANZA SHIATSU - I DIVERSI RITMI NEL TOCCO
- TAISABAKI IN PIEDI E IN GINOCCHIO
- IRIMI TENKAN (PREPARAZIONE AL WATSU)

ORE 20:00 - CENA

ORE 21:30

- PERFORMANCE SVAGO CON TAMBURI E DANZE

SABATO 28 AGOSTO

ORE 8:00

- PRATICA DI RISVEGLIO (IN PISCINA): PREPARAZIONE ED ESPERIENZA WATSU

ORE 8:30-9:30 - COLAZIONE

ORE 10:00-13:00

- L'IMPORTANZA DEL CENTRO NELLO SHIATSU E NELL'AIKIDO
- ESERCIZI CON IL JŌ
- APPLICAZIONI NELLO SHIATSU

ORE 13:30 - PRANZO

ORE 17:00-19:00

- SPUNTI TEORICI (SLIDES + VIDEO); SPAZIO DOMANDE, WORKING GROUPS

ORE 20:00 - CENA

DALLE ORE 22:00 ALL'ALBEGGIARE

- PRATICA DI OVERTONE
- SEISHIN DI SHIATSU

DOMENICA 29 AGOSTO

ORE 9:00 - 10:00 COLAZIONE

ORE 10:30-12:30

- PRATICHE VARIE SCELTE DAI PARTECIPANTI - CERCHIO CONCLUSIVO

ORE 12:30 - PRANZO

ORE 13:30 - 14:00

- SALUTI E PARTENZA

