



O **Shiatsu** é uma técnica de massagem terapêutica praticada no Japão, tanto de forma profissional como no seio familiar. Consiste na pressão (atsu) dos dedos (shi) em pontos específicos do corpo proporcionando um fluxo de energia vital (chi), permitindo uma melhor circulação do sangue.

A **UP** pretende com esta atividade, desenvolvida pelo **terapeuta António Carneiro**, proporcionar ao participante uma aprendizagem desta milenar técnica de recuperação terapêutica japonesa, de forma a poder usufruir da mesma em contexto doméstico.

PROGRAMA

- **Duração da atividade:** formação contínua, podendo prolongar-se o tempo necessário para uma boa prática e aprendizagem individual.

Sessões uma vez por semana à **quarta feira**, pelas 19h30.

- **Massagens individuais:** marcar (antoniocarneiro.terapias@gmail.com - 966 831 834).
- **Local:** Universidade Popular Almada (UP), Rua Capitão Leitão, 103 - 1.º.

A frequência da atividade é limitada a 6 inscrições.

CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- **Mensalidade:** 20€ (4 sessões por mês).
- **Inscrição na UP** (para quem ainda não esteja inscrito): 10€.

Contactos: up@academiamirofreitas.org | 936271390

OBS.:

- É necessário que os participantes utilizem roupa desportiva, meias para andarem descalços, uma manta leve e pequena, uma vez que a ação tem uma forte componente prática. Como opção individual podem levar o seu próprio tapete de yoga.
- Face à **pandemia do Covid-19** é obrigatório o uso de máscara e a desinfeção das mãos.

