



PROFESIONALES Y PÚBLICO EN GENERAL

Zen Shiatsu realizará el próximo curso de Shiatsu en San Juan.

Este curso tiene una duración de 50 horas distribuidas en tres meses, 4 hrs. por semana

- Los estudiantes deberán tomar un examen escrito y práctico
- Costo total \$650.00, pueden pagar adelantado o pagar la mitad del curso, no se puede pagar por clase.
- Este curso está aprobado por la Junta Examinadora de Terapeutas del Masaje de Puerto Rico como curso de educación continua.
- El Certificado de Ed.continua será otorgado por el Bodywork Institute de Puerto Rico.

EN EL CURSO DEL PRIMER NIVEL APRENDERÁN LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL SHIATSU ENTRE OTROS

- Breve historia del Shiatsu
- Los conceptos de alineamiento, centrado, enfoque, presión, ritmo, profundidad, continuidad y resonancia
- Principios de percepción
- Posiciones, Seiza, Semi-Seiza, Samurai
- Movimiento desde el Hara
- Localización de los 6 meridianos yin y los 6 meridianos yang según la Medicina China Tradicional
- Tratamiento en supino / prono / lado
- Puntos y contradicciones
- Técnicas de presión, mano / pulgar
- Kenbiki / Estiramientos
- Makko-Hos /Do-in - ejercicios de estiramiento de los meridianos
- Introducción a la teoría del Yin Yang
- Introducción a la teoría de los 5 elementos
- Meditaciones

TRAER

El Shiatsu es tradicionalmente aplicado en el suelo, con ropa, no se usan aceites ni cremas. Los invito a venir vestidos de blanco (Tshirt, pantalones y medias), traer cojines, preferiblemente "bolsters" de yoga, mat de yoga acoginado o futón, sábana o frisa para cubrir el espacio, material para escribir, grabar y filmar no está permitido. Habrá varias pausas donde podrán ingerir sus meriendas.

LIBROS A ESTUDIAR

Recibirán un archivo PDF con una breve historia del Shiatsu y otras informaciones que son parte del curso. Les recomiendo estos libros, los pueden conseguir en Amazon

- **Take five** - The 5 element guide to health and harmony
Pamela Fergusonson *** **requisito para el curso**
- **Shiatsu , The complete Guide** - Chris Jarmey & Gabriel Mojay
- **Meridian Exercises** - Shizuto Masunaga
- **Shiatsu Theory and Practice** - Carola Beresford Cooke
(probablemente el mejor libro sobre Shiatsu)
- **Atlas Shiatsu** - Wilfred Rappenecker

Nilsa Eberhart 787-206-2628
info@shiatsupr.com

SOBRE MI...

Durante mis años en Suiza y trabajando como directora de arte en una agencia de publicidad, comencé a interesarme por los efectos de las emociones en el cuerpo y como lo llevan a sufrir trastornos, enfermedades y operaciones a veces innecesarias. La respuesta a la sanación de estas emociones, estaba prácticamente a la vuelta de la esquina de mi trabajo. Luego de estudiar ocho meses con un maestro de la (ISS) Escuela Internacional de Shiatsu, en Berna, (capital de Suiza) en 2002, entré al programa de Shiatsu del Instituto Europeo de Shiatsu. Este curso duró 4 años y me gradué del nivel siete en febrero del 2006 en Palaia, provincia de Florencia, Italia. Un curso residencial fuertísimo de seis días, donde las maestras expresaron lo mejor y lo peor de mi.

Un nuevo mundo se abrió frente a mi, todo este conocimiento ancestral llenaba mi cabeza, poco a poco comencé a comprender lo que parecía tan complicado, los elementos, la vibración, sedar, activar...etc. Es luego del Diploma que lo bueno comienza, pude asistir a cursos con maestros que llevan 40-50 años practicando Shiatsu y hasta hoy sigo aprendiendo con ellos. El Shiatsu se ha convertido en un modo de vida que influencia todos los aspectos de mi existencia.

Luego de 28 años en Suiza aprendí varios idiomas, lo que se habla diariamente que es el suizo-alemán, luego el alemán, francés, italiano, portugués y naturalmente español e inglés. Como aprendí todo el material en alemán, puede que comience a hablarlo sin darme cuenta.

Practico Capoeira con el Grupo Brasil Capoeira desde 1993 años y tengo la graduación de Profesora.

Mi búsqueda me ha llevado más lejos en el trabajo energético. Luego de 5 años estudiando con el maestro Max Christensen - Ching Fung Dao Shr, me certifiqué como Aprendiz del sistema taoísta KUNLUN®. Este sistema unifica una serie de prácticas antiquísimas de meditación y la cultivación de la alquimia interna. Doi clases semanales de estas artes.

En enero del 2010 me radiqué de nuevo en Puerto Rico y ahora abrazo esta nueva etapa de mi vida como practicante y enseñante de mi arte, el Zen Shiatsu.

Sinceramente
Nilsa Eberhart

