



Συνεδρίες

- Σιάτσου
- Βελονισμός
- Αισθητικός Βελονισμός
- Ρεζουβάνς
- Βεντούζες
- Μόξα
- Σοτάι



Ο Οκτώβριος έχει καθιερωθεί ως μήνας ενημέρωσης για το Σιάτσου από την Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου. Όλο τον Οκτώβριο πιστοποιημένα μέλη του Συλλόγου θα παρέχουν δωρεάν μίνι συνεδρίες σε χώρους ειδικά διαμορφωμένους.

Στις 20 Οκτωβρίου θα είμαι στον ΑΕΤΟ - αθλητικός σύλλογος Kung Fu και στις 21 Οκτωβρίου θα είμαι στο Synthesis Yoga Center - Ashtanga yoga.

Σε ανθρώπους που θέλουν να γνωρίσουν το Σιάτσου θα υπάρχει έκπτωση όλο τον Οκτώβριο.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μου.

Οκτώβριος - Δεκέμβριος

2018

Λίγα λόγια για μένα...

Η καινούργια «σχολική» χρονιά με βρίσκει με αλλαγές.

Μόλις επέστρεψα από τα Κύθηρα που ήμουν για την καλοκαιρινή σεζόν γεμάτη εικόνες, κουρασμένη αλλά και πολύ ενθουσιασμένη.

Η αναισθησιολόγος του Τριφύλλειου Νοσοκομείου Κυθήρων ζήτησε μια συνάντηση μαζί μου και ήρθε και η δεύτερη συνάντηση με τον Διευθυντή και παρέχω εθελοντικά Σιάτσου (ως πιστοποιημένο μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου) στο νοσοκομείο για την καλοκαιρινή σεζόν σε ασθενείς που κρίνουν οι γιατροί με χρόνιο πόνο.



Από τον Νοέμβριο θα είμαι εθελοντικά και στο Ιατρείο του πόνου του Αρεταίειου νοσοκομείου μαζί με πιστοποιημένους συναδέλφους από την Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου.

Δεν θα είμαι σε σχολή εκπαίδευσης του Σιάτσου αυτή την χρονιά, αλλά θα κάνω ιδιαίτερα μαθήματα σε μικρά γκρουπ προχωρημένης εκπαίδευσης.

Στις αρχές του καλοκαιριού του 2019 ετοιμάζω ένα σεμινάριο στο πανέμορφο νησί των Κυθήρων μαζί με αξιόλογους εκπαιδευτές. Στις αρχές του 2019 θα ανακοινωθεί το σεμινάριο.

Θα παραδίδω συνεδρίες Σιάτσου και Βελονισμού και θα συνεχίζω να εκπαιδεύομαι στο Σιάτσου και τον Βελονισμό με εξειδικευμένα σεμινάρια. Παράλληλα θα συνεχίσω την πρακτική μου στην Ashtanga Yoga.

Καλή μας αρχή!!!!

Σεμινάρια

Τσάκρας & Σιάτσου

Ένα σεμινάριο για μαθητές Σιάτσου που έχουν διδαχτεί την διάγνωση Hara και τα πέντε στοιχεία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (Π.Κ.Ι.). Σε αυτές τις 12 ώρες της διάρκειας του σεμιναρίου θα κατανοήσουμε μέσα από ασκήσεις, θεωρία και πρακτική πως τα ενεργειακά κέντρα της Ινδικής φιλοσοφίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσα από την Π.Κ.Ι έτσι ώστε να βοηθήσουμε τον «ασθενή» να απαλυνθεί από σωματικά και ψυχικά τραύματα.



Σιάτσου

Σιάτσου στα Ιαπωνικά σημαίνει πίεση με το δάχτυλο.

Είναι μια Ιαπωνική τεχνική που ανακαλύφθηκε από τον Tokuziyo Namikoshi στα μέσα του 19 αιώνα καθώς η μητέρα του έπασχε από Ρευματοειδή αρθρίτιδα και διαπίστωσαν ότι με πιέσεις σε διάφορα σημεία του σώματος απαλυνόταν και κάποιες φορές εξαφανιζόταν ο πόνος. Με τα χρόνια ενσωματώθηκε και η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (Π.Κ.Ι) και η τεχνική του Σιάτσου

εξελίσσεται μέχρι και σήμερα.

Το Σιάτσου βοηθά σε αρκετές παθήσεις όσο και σε μυοσκελετικά προβλήματα.

Σκοπός του Σιάτσου είναι να αποσυμφορήσει την «μπλοκαρισμένη» ενέργεια στο σώμα, κινώντας την ενέργεια, κινείται καλύτερα το αίμα, χαλαρώνουν οι μύες με αποτέλεσμα να αιματώνεται καλύτερα η Καρδιά και ο εγκέφαλος.

Το Σιάτσου γίνεται στο πάτωμα, πάνω σε στρώμα

φουτόν(μόνο βαμβάκι), χωρίς να χρησιμοποιούνται λιπαντικά μέσα και ο δέκτης να φορά άνετα ρούχα.

Στη συνεδρία γίνονται πιέσεις με τον αντίχειρα, παλάμη, γόνατο, διατάσεις, κινητοποιήσεις και ότι κρίνει ο Πρακτικός του Σιάτσου για τον κάθε «ασθενή» ειδικά.

Η συνεδρία διαρκεί από 50 -60' εκτός από την πρώτη που διαρκεί όση ώρα χρειάζεται για να καταγραφεί το ιστορικό της υγείας του ασθενή.



Οι

συμπληρωματικές αγωγές υγείας δεν αντικαθιστούν την Ιατρική γνωμάτευση και θεραπεία αλλά μπορούν να γίνονται παράλληλα με αυτές.

Βελονισμός

Ο **Βελονισμός** είναι μια πανάρχαια θεραπευτική μέθοδος. Έχει τις ρίζες του στην αρχαία Κίνα. Στηρίζεται στην Π.Κ.Ι. που σκοπό έχει την βελτίωση της διαταραγμένης ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα .

Σύγχρονες μελέτες επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα του βελονισμού σε πολλές παθήσεις :

Αυχενικό σύνδρομο, Οσφυαλγία, Ισχιαλγία, Αρθρίτιδες και περιαρθρίτιδες γόνατος, ώμου, ποδοκνημικής, ισχίου, αγκώνα, μυαλγίες, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

Ημικρανίες, κεφαλαλγίες, ίλιγγοι, εμβοές

Χρόνια Κόπωση, διαταραχές ύπνου

Διαταραχές έμμηνου ρύσης

Δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργικό άσθμα

Οι βελόνες είναι μιας χρήσης και ειδικά συσκευασμένες.

Η τοποθέτηση είναι σχεδόν ανώδυνη. Η διάρκεια της συνεδρίας είναι 25 λεπτά.

Αισθητικός Βελονισμός

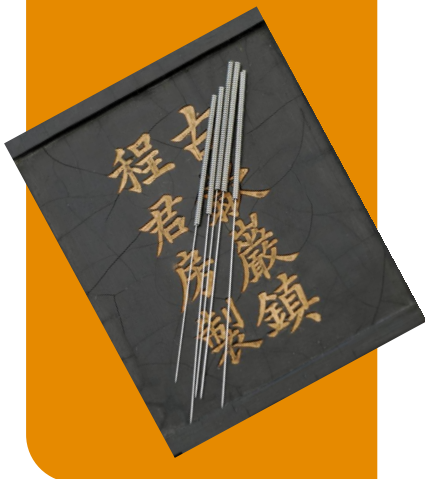
Η επιδερμίδα χάνει την ελαστικότητα της με την πάροδο του χρόνου. Η ανανέωση των κυττάρων γίνεται όλο και με πιο αργό ρυθμό. Μειώνεται η παραγωγή κολλαγόνου, οι βαθύτερες στιβάδες χάνουν την πυκνότητά τους και η επιδερμίδα την σφριγηλότητά της.

Η εισχώρηση πολύ λεπτών και μικρών βελονών στο δέρμα και το μασάζ (με βεντούζες από καουτσούκ και με τα χέρια) αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος και διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου, με αποτέλεσμα το δέρμα να τρέφεται, να οξυγονώνεται και να ενυδατώνεται με

φυσικό τρόπο, από μέσα προς τα έξω.

Μια συνεδρία διαρκεί μέχρι 1,30' και μπορεί να χρησιμοποιηθούν και 200 βελόνες!!

Χρειάζεται μια σειρά συνεδριών για καλύτερα αποτελέσματα αλλά η διαφορά είναι εμφανής από την πρώτη συνεδρία.



Ρεζουβάνς



Στο πρόσωπο εκφύονται και καταφύονται 53 μύες περίπου. Οι μύες της κεφαλής

διακρίνονται σε δερματικούς ή μιμικούς και σε μασητήριους. Οι μιμικοί μύες κινούν το δέρμα και δημιουργούν τις εκφράσεις και οι μασητήριοι βρίσκονται στην κάτω γνάθο και είναι υπεύθυνοι για την μάσηση.

Στο πακέτο των 6 συνεδριών Rejvance θα δουλευτούν και οι 53 μύες του προσώπου ξεχωριστά ή και κατά ομάδες με σκοπό να απαλυνθούν οι ρυτίδες που γίνονται από τις εκφράσεις του προσώπου.

Το Rejvance εκτός από τα αισθητά αποτελέσματα που έχει στην απάλυνση των ρυτίδων, της καλύτερης υφής του δέρματος, βοηθάει ακόμα:

Πονοκεφάλους

Αϋπνία

Πόνους ματιών - Δοντιών

Γενικότερη ηρεμία του Νου

Η συνεδρία γίνεται σε κρεβάτι μασάζ και διαρκεί 50-60'.

Σοτάι

Το **Σοτάι** είναι Ιαπωνική κινήσιολογία με σκοπό την ευθυγράμμιση του σώματος στην σωστή στάση.

Οι ασκήσεις που δίνονται είναι πολύ απλές και ο δέκτης δεν χρειάζεται να καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια.

Μερικές ασκήσεις γίνονται χωρίς βοηθό.



Έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε συνδυασμό με το Σιάτσου .

Οι ασκήσεις μαθαίνονται στον δέκτη με σκοπό να τις εφαρμόζει και μόνος του.

Βεντούζες & Μόξα

Το μασάζ με τις **βεντούζες** είναι μια μέθοδος όπου ένα δοχείο (πλαστικό, γυάλινο, από μπαμπού κ.α) εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος.

Δημιουργεί τοπική συμφόρηση, τραβώντας τους ιστούς που βρίσκονται κάτω από το δοχείο προς τα έξω και έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

Η θερμοθεραπεία με **μόξα** είναι μια από τις μεθόδους που χρησιμοποιεί η παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, εδώ και 2000 χρόνια. Η μόξα είναι συνδυασμός βοτάνων με κύριο την Αψιθιά (*Artemisia Vulgaris*) και υπάρχει σε μορφή στικ, σε αυτοκόλλητα και χύμα.

Βοηθά στο κρύωμα - γρίπη, ψύξη, περιαρθρίτιδα του ώμου, αρθριτικά, οσφυαλγία, επιγαστρικό πόνο και «πιασίματα» από άσκηση ή κακή στάση σώματος



Ευαγγελία Κούλογλου



www.zenshiatsu.gr

Μπαϊρακτάρη 28, Αθήνα
Σταθμός ΜΕΤΡΟ :
Κατεχάκη (7')

Τηλ: 210-6912-452

Κιν: 697-66-75-278

Email: zenshiatsu.gr@gmail.com

- Δίπλωμα Σιάτσου (4 έτη)
- Μεταπτυχιακό στο Σιάτσου (2 έτη)
- Εκπαίδευση δασκάλων (2 έτη)
- Εξειδικευμένα Σεμινάρια Σιάτσου με διακεκριμένους δασκάλους στο χώρο του Σιάτσου
- Υπεύθυνη σεμιναριών για τον Ohashi στην Ελλάδα
- Εθελοντική εργασία στο σύλλογο της Σ.Κ.Π
- Πιστοποιημένο μέλος & Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου



"The heart of shiatsu is like a mother's love"
"Pressing the human body stimulates the fountains of life".

Tokujiro Namikoshi

Οι φυσικές δυνάμεις που έχουμε μέσα μας, είναι οι πραγματικοί θεραπευτές της νόσου.

Ιπποκράτης