

Reiki: Questa antica arte terapeutica affonda le sue radici nelle conoscenze millenarie delle scienze mediche orientali. Reiki è una parola Giapponese che significa connessione tra l'energia Universale (Rei) e l'energia individuale (Ki). Il fine ultimo del Reiki è quello di aiutare coloro che lo praticano a trovare quella che dovrebbe essere un'unità inscindibile tra corpo, mente e spirito.

SGM: L' S.G.M. è una tecnica di massaggio è una metodica di lavoro corporeo che coglie e rispetta l'unità psico-fisico-spirituale dell'essere umano e che considera il corpo come punto di partenza e di arrivo nei processi di consapevolezza e di evoluzione personale. L' S.G.M. ha l'effetto di liberare l'espressività personale.

Meditazione: Stato di profonda concentrazione. Come pratica religiosa o filosofica s'intende una forma di elevazione mentale verso una dimensione di estrema spiritualità e di diversa consapevolezza del proprio sé.

Tecniche Respiratorie: La respirazione è un meccanismo automatico del nostro corpo, attraverso tecniche di respirazione controllata, prendiamo consapevolezza delle nostre modalità, di come eventualmente modificarle o come usarle a nostro vantaggio, contro l'ansia e lo stress o semplicemente per un rilassamento profondo preparatorio alla meditazione vera e propria.

Riflessologia Plantare: L'unicità della Riflessologia Plantare sta nel fatto che il suo uso produce una stimolazione delle forze di autoguarigione latenti nel corpo: mentre il terapeuta massaggia il riflesso del piede, il sistema nervoso porta il messaggio al cervello che a sua volta lo trasporta all'organo collegato.

Shiatsu: lo shiatsu, come terapia fisica è fatta attraverso digitopressione, come per l'agopuntura cinese, alla base dello shiatsu vi è la convinzione che l'energia vitale si distribuisca in tutto il corpo lungo canali collegati tra loro e con gli organi ed i visceri che costituiscono l'organismo.

Yanna Massage: massaggio YANNA mette in relazione lo stato somatico e quello psichico e , attraverso una diffusa sensazione di libertà e leggerezza, favorisce l'armonia fra la percezione di sé e della propria struttura corporea.



NOTE: Sarà possibile ricevere I trattamenti o partecipare alle sedute anche il sabato o la domenica.

Accademia Reiki

Via del fornetto 39
(Zona Staz. Trastevere)

Virna Cecchini

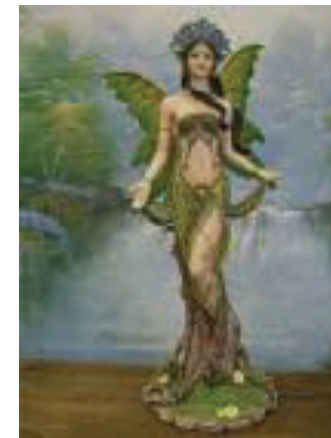
Tel.: 3384277402

E-mail: virna.cecchini@accademia-reiki.com



Virna Cecchini

*Percorsi di
consapevolezza
corporea*



Percorsi di consapevolezza corporea

I percorsi sono stati ideati per tutti coloro che vogliono fare un magico viaggio verso la consapevolezza del corpo con l'utilizzo di tecniche specifiche accompagnati dall'esperienza di Virna Cecchini, operatrice olistica e master Reiki. Il percorso è composto da 4 pacchetti che possono essere scelti singolarmente o, per un lavoro più profondo, insieme, al fine di raggiungere un equilibrio bio-psico-spirituale attraverso l'utilizzo del corpo. L'armonia della natura viene ripresa utilizzando i quattro elementi, in modo creativo, così ciascuno può decidere liberamente su quale "elemento" concentrarsi e quali parti sviluppare e riscoprire.



Percorso Aria: dalla respirazione ai Chakra. Attraverso la conoscenza respiratoria si ha la possibilità di raggiungere un buon rilassamento e da lì partire verso la conoscenza spirituale del nostro corpo attraverso la conoscenza approfondita dei nostri centri energetici.

Tecniche: respirazione, Reiki, meditazione guidata, pulizia dei Chakra, feedback finale



Percorso Terra: dalla sensazione al radicamento. Attraverso la consapevolezza delle diverse parti del corpo si raggiunge un equilibrio posturale ed energetico che aiuta a sentirsi sicuri e radicati.

Tecniche: Shiatsu, riflessologia plantare, Reiki, feedback finale



Percorso Fuoco: dal pensiero alla creatività. Attraverso l'energia del respiro si prende coscienza delle potenzialità creative del corpo.

Tecniche: Yanna, tecniche di respirazione Yoga, esercizi di creatività, Reiki, feedback finale



Percorso Acqua: dalla mente al cuore. Un modo per prendere dolcemente contatto con la propria parte emotiva, scoprirla, strutturarla ed esprimerla.

Tecniche: massaggio aroma terapeutico, massaggio al viso, SGM, Reiki, feedback finale.

Week End Benessere: un modo piacevole di concludere il viaggio, concedendosi due giorni di relax, coccole e massaggi, attraverso il calore avvolgente dell'acqua.