

# Shiatsu

Shiatsu è un termine giapponese che significa “pressione con le dita”.

Si tratta di un massaggio dove si effettuano delle pressioni su punti simili a quelli dell’agopuntura dove, secondo le dottrine orientali, fluisce l’energia vitale.

Per una persona con SM lo Shiatsu può essere utile per allentare la tensione psicologica e lo stress e per migliorare il tono dell’umore.

L’attività dura circa un’ora e può essere svolta da seduti o da sdraiati. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Orario:

Martedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

presso la Sede del Servizio di Riabilitazione

AIMS di Via Operai 30

Per partecipare o avere maggiori informazioni rivolgersi alla Segreteria di Sezione

Sig. Roberto Gola 010/46.95.886

# Massaggi rilassanti

## antistress

Il ricorso al massaggio rilassante, per eliminare la fatica, per ridurre tensioni muscolari o alleviare il dolore, per rilassare, per tonificare il volume di alcuni tessuti, ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni, stati di stress e fatica si perde nella notte dei tempi.

È una tecnica che non ha l’obiettivo di dare risultati medici o fisioterapici; il suo scopo principale è quello di fornire benessere e distensione.

Si tratta di massaggi manuali della durata di 30 minuti circa. Vengono svolti da sdraiati su un lettino.

L’attività si svolge presso la Sede AISM del Servizio di Riabilitazione di Via Operai 30.

Per partecipare o avere maggiori informazioni rivolgersi alla Segreteria di Sezione

Sig. Roberto Gola 010/46.95.886



ARRAMPICATA E ATTIVITA'  
DI BENESSERE...

SCEGLI

**TU**

COSA VUOI FARE!!!

SEZIONE PROVINCIALE AISM  
GENOVA

Considerata per molto tempo un metodo di allenamento per l'alpinismo, l'arrampicata è oggi una delle nuove realtà sportive che sta acquistando sempre più valore ed autonomia sia nel campo prettamente sportivo che in quello curativo - pedagogico.

Quest'attività motoria offre stimoli terapeutici neurofisiologici e motivazionali per trattare disfunzioni neuromuscolari e ortopediche (traumi articolari, vertebrali e scoliosi) come pure disfunzioni neurologiche (sclerosi, paresi, ecc.).

**L'arrampicata integra quelle componenti motorie quali la padronanza degli equilibri, la gestione bilanciata delle forze e la coordinazione che concorrono a sviluppare la personalità attraverso la presa di coscienza dei pericoli e delle responsabilità attinenti al gesto dell'arrampicata.**

L'arrampicata come terapia per disabili e ragazzi in situazioni di disagio psicologico in quanto attività che stimola sia gli aspetti muscolo-scheletrici della persona ma anche e soprattutto la sfera emotiva. Una sfida che permette di esprimere le proprie potenzialità determinando di conseguenza un evidente miglioramento della stima di sé.



*Markus Hermann durante il corso di formazione a Genova (14 aprile 2012) agli operatori del Servizio di Riabilitazione Liguria e agli Operatori dell'Associazione KadoinKatena*



LA SEZIONE DI GENOVA, IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA KADOINKATENA VI INVITANO A PROVARE QUESTO ENTUSIASMANTE SPORT PRESSO LA SALA DI ARRAMPICATA DELLA SCIORBA.

CHI VOLESSE AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI SULL'ACCESSO A QUESTA ATTIVITA' PUO' CONTATTARE LA SEZIONE DI GENOVA (DINA O ROBERTO) PRESSO GLI UFFICI DI VIA OPERAI 44 O TELEFONANDO AL NUMERO 010/46.95.886.

**L'ATTIVITA' E' GRATUITA.**

**PER LA PARTECIPAZIONE E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO RILASCIATO DALLA PROPRIA FISIATRA**

**E TANTO TANTO ENTUSIASMO!!**

