



Quimamme | Io e il mio bambino | La settimana dello Shiatsu

LA TUA VITA È PIENA DI  
MOMENTI UNICI. VIVILI CON  
EPIC E MATRIX DI JANÉ.

UN PASSEGGINO UNICO PER UN OVETTO UNICO.

SCOPRI DI PIÙ SUL NUOVO EPIC QUI.



## DONNA E MAMMA

### LA SETTIMANA DELLO SHIATSU

#### Agenda

Agenda: [Segui argomento](#)

[0 Aggiungi ai preferiti](#) [0 Vai ai commenti](#) [Guarda dopo.](#)

[Share with Facebook](#) [Share with GooglePlus](#) [Share with Twitter](#) [Share with Pinterest](#)

[Share with Thumblr](#)



Dal 18 al 25 settembre, in tutta Italia, si svolgerà una manifestazione nazionale organizzata da insegnanti e operatori: "La settimana dello Shiatsu". Tanti gli eventi a cui partecipare e i professionisti che offrono gratuitamente e su prenotazione dei trattamenti di prova, nel loro studio.

#### 5 benefici per la neomamma

"Vorrei avere più energie". Quante volte ti sei ritrovata a pensarlo, adesso che sei diventata mamma? Lo shiatsu, antichissima disciplina nata in Giappone, può esserti di grande aiuto. E ora hai la possibilità di avvicinarti a questa pratica che ha come oggetto proprio il "Ki", la nostra energia vitale.

"I benefici sono davvero molti. Sia nel periodo immediatamente successivo al parto, sia in seguito", spiega Nadia Simonato responsabile del progetto e Membro del Direttivo della Federazione Italiana Shiatsu. Ecco qualche esempio.

**1. AIUTA** a recuperare la tonicità dei tessuti, soprattutto a livello addominale. Stimolando alcuni punti specifici, non necessariamente sulla parte interessata, ma anche riflessi e quindi distanti, l'operatore sblocca le energie accumulate e responsabili di gonfiori e rilassamenti cutanei.

**2. MIGLIORA il ritmo sonno-veglia**, che si altera dopo la nascita del piccolo, agendo sui canali energetici. Questo permette di recuperare prima le forze.

**3. PREVIENE la spossatezza e la fragilità psicologica tipica del post partum**, scongiurando quindi il rischio di depressione. Dopo qualche seduta ci si sente già più cariche e si acquista maggiore lucidità mentale e ottimismo. "Se il

**REGISTRATI  
E VINCI**  
Il nuovo Marsupio We  
**BABYBJÖRN**

**CLICCA QUI**

LIMITED EDITION 2014



Oltre 80% di latte!  
Senza conservanti!  
Senza coloranti artificiali!  
Senza glutine!

**SCOPRI** [www.storie.muumu.it](http://www.storie.muumu.it)

**SCOPRI DI PIU**



**30 FOTO  
OMAGGIO**

ISCRIVITI A  
**QUIMAMME.IT** E RICEVILE  
SENZA SPESE DI SPEDIZIONE

**REGISTRATI**

**- qui -  
MAMME**




**REGISTRATI  
E VINCI**  
Il nuovo Marsupio We  
**BABYBJÖRN**

**CLICCA QUI**

LIMITED EDITION 2014



**I MIGLIORI PRODOTTI PER  
IL TUO BIMBO, PAGAMENTO  
AFFIDABILE E CERTIFICATO**

**SHOP ONLINE >**

**- qui -  
MAMME SHOP**



problema si fosse invece già manifestato, questa pratica è comunque di supporto alle altre terapie, e aiuta a riprendersi più in fretta”, spiega l’esperta.

**4. FAVORISCE l’allattamento:** stimolando alcuni punti, è possibile migliorare la produzione di latte.

**5. CONTRIBUISCE a sciogliere le contratture e sblocca le articolazioni irrigidite:** schiena, spalle e braccia spesso risentono negativamente delle posizioni forzate, soprattutto quando si tiene in braccio il piccolo. “Non solo: l’operatore può insegnare al papà su quali punti intervenire per alleviare le tensioni che avverte la compagna, per esempio mentre sta allattando”, dice Nadia Simonato.

Ma quanti trattamenti sono necessari per avvertire i benefici? Per i primi due mesi dopo la nascita del bebè, in genere si consiglia una seduta a settimana, poi è possibile diradare la frequenza. E, già dopo 2-3 volte, ci si sente molto meglio.

**E in più...**

“Esistono anche dei tocchi delicati e semplici da effettuare sul neonato, per aiutarlo a rilassarsi e ridurre le coliche: l’esperienza ci ha dimostrato che sono molto efficaci”, conclude l’esperta. Il risultato è che anche la mamma è molto più serena e il clima familiare migliora notevolmente.

Per la lista di eventi a cui partecipare e l’elenco dei professionisti disponibili: [www.infoshiatsu.it/la-settimana](http://www.infoshiatsu.it/la-settimana)

di **Laura D’Orsi**

Settembre 2014



SCOPRI [www.storie.muumuu.it](http://www.storie.muumuu.it)

SCOPRI DI PIU



in oro leBebè

Prova ora



AMUCHINA S.p.A.

E' un presidio medico chirurgico. Reg. n°100/43. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 06/08/2014.

**DISINFETTARE A 360°: I CONSIGLI DI AMUCHINA!**



VINCI PRODOTTI CON WINNIE THE POOH

Disney baby



GRATIS PER TE 3 NUMERI DI **Bambino** Io e il mio

CLICCA QUI



- qui - MAMME

Concorso **PRIMIGI STORE**

Vinci **20 total look!**

SCOPRI COME PARTECIPARE >

Ki, “La settimana dello Shiatsu”

QUIMAMMESHOP

VAI ALLO SHOP



**Inglesina**  
Ombrellino  
€ 30.00



**Brevi**  
Passeggino Verso - Brevi  
€ 279.00 € 269.90



**NUK**  
Aspiratore Nasale  
€ 7.90 € 5.14

## I COMMENTI

Partecipa alla community. Lascia il tuo commento...

INVIA >

[Quimamme.it](http://Quimamme.it)

- [CON IL PANCIONE](#) |
- [CON IL BEBÈ](#) |
- [CON LA TRIBÙ](#) |
- [CON I TACCHI](#) |
- [CON GLI ESPERTI](#)

## ABC DELLA SALUTE

Non sai che cosa vuol dire?

Dall'A alla Z, tutte le parole della salute.

Scrivi la parola da cerc

[Cerca](#)

LIVE SOCIAL

f Mi piace t Segui  Segui

I NOSTRI SITI:

Io e il mio bambino | Dolce attesa | Pubblibaby | Quimamme Shop | Mi bebé y yo Spagna | Mi bebé y yo