



# MARTA GARAVAGLIA

## OPERATRICE E INSEGNANTE SHIATSU

### MI OCCUPO DI

- Benessere mentale e corporeo
- Rilassamento e respirazione consapevole
- Sostegno all'ascolto del corpo e delle emozioni
- Stati di tensione e agitazione
- Dolori muscolari e contratture
- Dolore cervicale e /o lombare
- Stress e nervosismo
- Problemi del sonno
- Mal di testa
- Difficoltà nella digestione
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Frequente cagionevolezza
- Supporto ai sintomi di ansia e depressione
- Attività di gruppo attraverso lo shiatsu

### COME LAVORO

Attraverso lo shiatsu lavoro con un **approccio olistico**, con l'obiettivo di ritrovare equilibrio tra mente, corpo ed emozioni.

Dopo un **breve colloquio iniziale**, lascio parlare lo shiatsu che in silenzio e nel pieno rispetto della persona inizia a lavorare alla ricerca della vitalità.

Il **metodo** che utilizzo è individuale e personalizzato, e fonde le tecniche del Terzo Stile con lo stile Masunaga e Namikoshi, permettendo di adattare ogni trattamento alle esigenze della persona

### PERCORSO FORMATIVO (IN BREVE)

- 2021** **Operatrice Shiatsu**  
presso Scuola Shiatsu Himawari, Monza (MB)
- 2024** **APOS Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu Associata n.006866**  
Attestato di Qualità e di Qualificazione dei Servizi Prestati ISO 9001
- 2022** **Iscrizione Registro Regione Lombardia DBN Discipline Bio Naturali**
- 2024** **Insegnante Shiatsu** riconosciuta e certificata APOS

### PERCORSO LAVORATIVO (IN BREVE)

- 2017-Oggi** **Attività di volontariato e raccolta fondi**  
con Scuola Shiatsu Himawari, Monza (MB)
- 2022-Oggi** **Libera professione ai sensi della legge 4/2013**
- 2023-2024** **Lezioni di Shiatsu** presso Associazioni e Scuole
- Sett. 2014** **Corso Amatoriale di Shiatsu** (Lido di Squillace, CZ)
- Ott. 2024** **Corso Amatoriale di Shiatsu** (Samarate, VA)