



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

Lo shiatsu è adatto a persone di qualsiasi età, dai neonati agli anziani.

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) |
| Mar. 2026 | Corso Stretching dei meridiani (Samarate, VA) |
| 2026 | "La Tana del Relax" c/o Monterosso51
(Cardano Al Campo, VA) |