



**SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE
DELLA CITTÀ DI FIRENZE**

di NELLO CRACOLICI e GISELLA FATTORINI - s.r.l. Fondata nel 1980
Via Amendola, 18 - 50018 Scandicci (Firenze) Tel.: 055 70.41.72
E-mail: info@scuoladiagopuntura.it - www.scuoladiagopuntura.it

***L'AUTOMASSAGGIO IN MTC
PER LA PREVENZIONE E LA GESTIONE DELLO STRESS
E IL RIEQUILIBRIO DELLE EMOZIONI***
tenuto da Ilaria Wittum

Sabato 11 luglio 2026 Orario: 9.00-13.00/14.00-18.00



L'Automassaggio è una pratica corporea di autotrattamento e autoregolazione energetica della Medicina Tradizionale Cinese.

Attraverso manovre effettuate su zone corporee, meridiani energetici e punti di agopuntura l'automassaggio, oltre alla sua naturale funzione preventiva, è in grado di rinforzare il sistema immunitario e di stimolare la circolazione di energia e sangue con azione su dolori e infiammazioni, blocchi del sistema linfatico e digestivo, mobilità articolare e flessibilità di muscoli e tendini, stress e blocchi emotivi.

È inoltre uno strumento fondamentale per la salute dell'operatore di Medicina Tradizionale Cinese (agopuntore, operatore tuina, riflessologo plantare...) e dell'operatore olistico e del benessere in generale, per la sua azione di centratura psico-fisica e di pulizia energetica, qualità indispensabili da raggiungere prima e dopo i trattamenti.

PROGRAMMA GENERALE

Il seminario si articola in **una giornata della durata di 8 ore**.

La didattica è strutturata per fornire al praticante competenze generali sulle pratiche di autotrattamento secondo la Medicina Tradizionale Cinese, con particolare attenzione alla prevenzione e alla gestione dello stress.

Si tratta di un seminario teorico-pratico aperto a tutti.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

- L'automassaggio: concetti generali e collegamento con la Medicina Tradizionale Cinese
- La postura, la respirazione e l'intenzione
- Tecniche di rilassamento
- Le tecniche principali del Massaggio Tuina da utilizzare nell'automassaggio
- Automassaggio dei vari distretti e zone corporee
- Pulizia dei Meridiani energetici
- Rinfrescare lo Shen: tecniche di automassaggio per la prevenzione e la gestione dello stress e il riequilibrio delle emozioni
- Punti specifici fondamentali da stimolare in automassaggio

Destinatari:

Si tratta di un seminario aperto a tutti, anche senza conoscenze pregresse di MTC. Risulta particolarmente indicato per le professioni di cura in genere: professionisti sanitari, psicologi, psicoterapeuti, counselor, operatori di MTC (agopuntori, operatori tuina, riflessologi plantari etc.), operatori olistici e del benessere in generale.

Certificazioni rilasciate:

Attestato di partecipazione

Tariffe di partecipazione:

Il costo del seminario è di € 82,00 comprensive di imposta di bollo, da pagare in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione che dovrà essere effettuata entro il 30 giugno 2026.

Iscrizione:

L'iscrizione deve essere fatta o presso la Segreteria della Scuola, Via G. Amendola, 18 – 50018-Scandicci (Firenze) o compilando il modulo sul sito www.scuoladiagopuntura.it e pagando a mezzo bonifico bancario la quota. Deve essere indicato nella causale: **“Automassaggio in MTC”**. **IBAN: IT07H030690292310000002838.**