

# Self-Shiatsu a scuola: meno ansia, più concentrazione.



Saper gestire il proprio corpo e le proprie emozioni è fondamentale per realizzare sogni e obiettivi nella vita. Le tecniche Shiatsu insegnano a conoscere se stessi, a ridurre lo stress e a focalizzarsi sui risultati che si vogliono raggiungere.

**Vieni a sperimentare il Self-Shiatsu, scopri come sfruttare al meglio le tue capacità!**