

Efrem Visigalli  
Nato a Sesto San Giovanni il 26 luglio 1980  
Residente in Milano  
Cell. +39 339 7786780  
@: [shiatsuefrem@gmail.com](mailto:shiatsuefrem@gmail.com)



Sono operatore shiatsu e ho ideato due metodi per il benessere delle persone:

- Un percorso di health coaching basato sulle necessità specifiche della persona, durante gli incontri settimanali svolgo i trattamenti e insegno pratiche di buona salute, consigli di alimentazione energetica ed esercizi energetici;
- Trattamento LIGHT LEGS innovativo metodo di miglioramento dei disturbi alle gambe dovuti ad alterazioni della microcircolazione.

ATTIVITA':

- Da novembre 2018 ho aperto un mio spazio in via Francesco Petrarca 13, Milano offrendo:
  - Trattamenti Shiatsu
  - Percorsi di Health Coaching
  - Thailandese del Piede
  - Massaggio Californiano
  - Trattamento Light Legs
- Dal 2017 collaboro come operatore shiatsu con lo Studio Da Col – Paloschi di Sesto San Giovanni
- Dal 2011 ad oggi opero come shiatsuca con trattamenti a domicilio.
- Dal 2011 a luglio 2018 Responsabile della comunicazione e marketing c/o Fluiten Italia S.p.A.

STUDI:

- 2019: Corso intensivo di Keiraku Shiatsu presso lo Iokai di Tokyo con Haruiko Masunaga
- 2018:
  - Master di secondo livello di Keiraku Shiatsu con Haruiko Masunaga
  - Corso di shiatsu per il trattamento dei bambini
  - Corso di Massaggio Californiano
  - Corso di shiatsu per le donne in gravidanza
  - Corso di shiatsu per i disturbi della menopausa e l'anzianità
- 2016: Master di primo livello di Keiraku Shiatsu con Haruiko Masunaga
- 2014: Conseguimento del titolo di Operatore Shiatsu Professionista FISleO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori);
- 2014: Corso di Medicina Tradizionale Cinese con il dott. Maurizio Parini; argomenti trattati: l'aspetto emozionale nella Medicina Tradizionale Cinese; la diagnosi nella MTC, le 8 regole; approfondimento delle funzioni energetiche dei meridiani secondo la MTC.
- 2011: Conseguimento del diploma di Operatore Shiatsu presso la "Scuola Internazionale Shiatsu" sede di Milano, stile Zen Shiatsu Masunaga con orientamento Macrobiotico. La centralità di Hara,

l'estensione dei percorsi dei meridiani, il trattamento del percorso e non solo dei punti, la bi manualità e le pressioni sostenenti, le 5 trasformazioni sono alcune delle caratteristiche dello shiatsu proposto;

- 2007: corso di fitopreparatore presso la fattoria didattica "Pimpinella", Luminasio (BO). Estrazioni in Olio con spiegazione dell'utilizzo delle piante officinali per curare disturbi della pelle e dolori, estrazioni in alcool per la realizzazione di tinture per curare i disturbi interni, l'arte di curare con le tisane, le piante e le loro proprietà.
- 2005: Conseguimento del titolo di laurea in Design presso la Facoltà del Design del Politecnico di Milano.
- 1998/1999 Diploma di Maturità Scientifica presso il liceo G. Peano di Cinisello Balsamo

## VOLONTARIATO

- Da giugno 2018 attività di volontariato presso la Cooperativa Tempo per l'infanzia di Milano
- Dal 2010 al 2011 attività di volontariato presso l'A.S.A. (Associazione Solidarietà Aids)

## RIGUARDO ME

In principio ero scettico!

Arrivavo da una formazione scientifica, una realtà misurabile, quanto più lontano dal pensiero orientale e dalle terapie olistiche. I miei interessi per la fitoterapia erano comunque legati all'ambito scientifico e chimico (l'acido acitilsalicilico è stato estratto per la prima volta dal salice) e quindi avvicinarmi allo shiatsu per me è stata una scoperta e una rivoluzione.

Non avrei mai pensato che lo studio dello shiatsu potesse cambiarmi in modo così profondo, arricchirmi e trasformarmi al punto di decidere di fare dello shiatsu la mia professione. Ho scelto di proseguire nel percorso professionale perché ho compreso quanto sia fondamentale vivere in equilibrio psicofisico; è bello e importante aiutare le persone a trovare il benessere in un percorso personale di energia corpo-mente...

Ho iniziato il mio percorso formativo nel 2008 presso la Scuola Internazionale di Shiatsu sede di Milano (Centro del Benessere), secondo lo stile Zen Shiatsu di Masunaga con orientamento macrobiotico. Diplomato nel 2011, decido di iscrivermi alla FISieo (Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori) sostenendo e superando l'esame nel 2014.

Nel 2016 ho iniziato a frequentare i seminari dello shiatsu in puro Stile Iokay con il maestro Haruiko Masunaga, figlio del maestro Shizuto Masunaga. Questo percorso oggi mi vede coinvolto in un viaggio in Giappone per un percorso intensivo sempre con il maestro Haruiko Masunaga.

Spesso mi chiedono a cosa serva lo shiatsu e la risposta non è delle più semplici perché parlare di riequilibrio del Ki è un argomento ai più sconosciuto, considerando che la nostra energia vitale, che permea e scorre in tutto il corpo, non è misurabile. Io utilizzo la pratica dello shiatsu per aiutare in tutti i disturbi derivanti da spalle e collo rigido, problema molto diffuso a causa del prolungato lavoro al pc, della postura da smartphone ma ancora di più per i ritmi frenetici che inducono ad una respirazione clavicolare. Ne deriva che anche i mal di testa cronici trovano miglioramenti con il trattamento shiatsu.

Ma perché sono operatore shiatsu? All'inizio degli studi ero scettico e curioso allo stesso tempo, oggi, dopo oltre 10 anni, la risposta è: perché non dovrei esserlo?

Pratico lo shiatsu per diffondere una cultura del benessere, per far stare meglio le persone e per condividere i benefici che per primo ho riscontrato ricevendo trattamenti shiatsu.

Lo shiatsu con la sua forza gentile, ha stimolato in me un miglioramento psico-fisico-emotivo e se si asseconda questa spinta al cambiamento si riesce a godere a pieno dei benefici a tutti i livelli della vita quotidiana.

Come operatore professionista offro:

- trattamento shiatsu, per ristabilire il corretto fluire dell'energia ripristinando lo stato di benessere;
- trattamenti shiatsu mirati, per rigidità spalle/collo e mal di testa;
- trattamenti shiatsu mirati, per aumentare le possibilità di concepimento;
- trattamenti shiatsu mirati, per le donne in gravidanza;
- trattamenti shiatsu mirati, per i bambini di tutte le età;
- massaggio californiano emozionale, amplifica le capacità propriocettive e ristabilisce l'unità tra corpo e mente, rilassante e drenante;
- Trattamento Light Legs
- massaggio thailandese del piede, stimola le zone riflesse del piede per ritrovare un benessere generale.

Efrem Visigalli

Ai sensi della legge 675/96, autorizzo l'Azienda al trattamento dei miei dati personali per le proprie esigenze di selezione e comunicazione e dichiaro di essere informato dei diritti di cui all'art.13 a me spettanti.