

Cari soci

in questo momento particolare di isolamento e stress gli operatori professionisti dello Shiatsu possono dare un grande contributo a tutte le persone che, chiuse in casa, si trovano fronteggiare una situazione nuova di disagio dovuto allo scarso movimento, all'isolamento, alla paura eccetera.

Noi possiamo dare una mano pubblicando consigli per affrontare meglio le conseguenze di questo stress, e per avere migliore visibilità, la FISieo ci offre alcuni strumenti come il Blog della Settimana dello Shiatsu ed il gruppo Facebook "Amici della FISieo".

Abbiamo l'opportunità di usare questi canali per comunicare con la gente a casa scrivendo, pubblicando dei video tutorial che spieghino degli esercizi utili, oppure delle foto, dei disegni... qualunque cosa possa aiutare chi in un modo o nell'altro sta attraversando un forte disagio. Questo è anche un modo per far conoscere le potenzialità dello shiatsu e, perché no, presentarsi come operatori professionisti ad un pubblico vasto.

### **Cosa pubblicare?**

Possiamo scrivere un **articolo**, con foto e schemi che spieghino bene il nostro consiglio. Basta scrivere un foglio con Word o qualunque programma di scrittura e inviarlo all'indirizzo [blog@settimanadelloshiatsu.it](mailto:blog@settimanadelloshiatsu.it)

Lo staff della SdS si occuperà di pubblicarlo.

Alcuni consigli per una scrittura efficace:

Scrivere frasi e paragrafi brevi. Andare subito al punto e poi spiegare, ciò vuol dire scrivere all'inizio del paragrafo quale sarà l'informazione contenuta nelle righe seguenti, senza perdersi in introduzioni divaganti.

Esempio:

NO: Lo shiatsu è un'arte millenaria che nasce dalle filosofie taoiste etc... (a meno che il nostro articolo non riguardi la storia dello shiatsu)

SI: Con lo shiatsu puoi controllare l'ansia. E poi spiego come. (Online leggiamo in modalità "scanner", cioè leggiamo le prime 5-10 parole di un paragrafo per capire se ci interessa e passiamo avanti se non ci interessa.)

Possiamo pubblicare dei **video** in cui spieghiamo, per esempio, degli esercizi di respirazione, di self-shiatsu, stretching dei meridiani. Quando registriamo il video possiamo ottenere un prodotto migliore se facciamo attenzione all'illuminazione, se l'inquadratura è pulita, meglio uno sfondo neutro, tipo una parete bianca, che una libreria con tavolo e tv. Facciamo delle prove prima di registrare, facciamo attenzione anche alla voce, che il microfono sia abbastanza vicino alla sorgente.

Possiamo pubblicare dei **file** con disegni, schemi e descrizioni, che diano le informazioni in maniera chiara ed esaustiva.

### **Come organizzare il contenuto?**

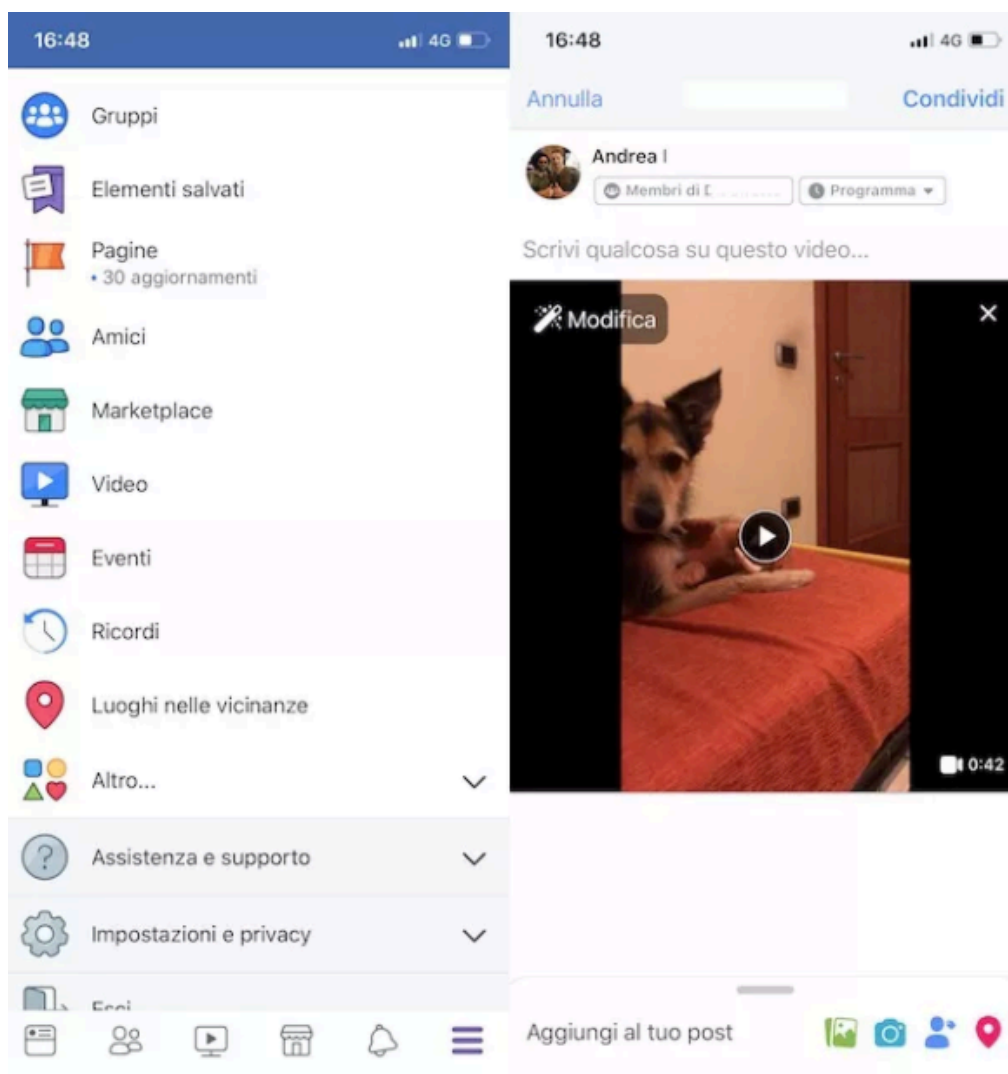
Rispettiamo uno stile comune seguendo queste linee guida:

1. Raccontiamo velocemente chi siamo
2. Cosa è per noi lo Shiatsu e perché lo pratichiamo
3. In quale maniera può lo shiatsu essere utile in questo particolare momento

Ricordiamo che il punto importante è il n. 3, i primi due servono a qualificare il nostro consiglio, quindi è preferibile evitare di dilungarci in una digressione su chi siamo e quanto siamo bravi.

### Come pubblicare sul gruppo Facebook Amici della FISieo

Per caricare e pubblicare un video su un gruppo Facebook, prendi il tuo smartphone, avvia l'app del social network e fai tap sull'icona dei tre omni presente nel menu principale. Nella nuova schermata visualizzata, individua il gruppo di tuo interesse nella sezione I tuoi gruppi o scrivi il nome "Amici della FISieo" nel campo Cerca gruppi in alto.



**TYPE TO ENTER A CAPTION.**

Adesso, fai tap sulla voce **Scrivi qualcosa**, seleziona l'opzione **Foto/Video**, scegli il filmato o il file che intendi caricare e fai tap su di esso. Se stai pubblicando un video inserisci, un titolo o

una descrizione del video nel campo **Scrivi qualcosa su questo video** e, se lo desideri, fai tap sul pulsante **Modifica** per editare il video in questione.

Aggiungi gli hashtags comuni: [#IoRestoaCasa](#) [#NonStoFermo](#) [#PrestoRiparto](#)  
[#ShiatsuFISieo](#) [#Shiatsu2020](#)

Non appena sei pronto per pubblicare il video, premi sul pulsante **Pubblica** per avviarne il caricamento e la pubblicazione.

Per qualunque dubbio è possibile contattare Giovanni Guarini al 349 239 1642 preferibilmente via Whatsapp.