centro studi benessere

PRIMO ANNO
Un weekend al mese da ottobre a giugno (sabato e domenica dalle 9:00 alle 18:00) con possibilità di recupero e ripasso gratuito delle lezioni

MATERIE INSEGNAMENTO
MASSAGGIO TRADIZIONALE DI BASE E AVANZATO (Svedese)
ANATOMIA E FISIOLOGIA
MASSAGGIO AYURVEDICO
RIFLESSOLOGIA PLANTARE
MASSAGGIO ANTISTRESS SEA-MALAY (Indonesiano)
MASSAGGIO HOT STONE
MASSAGGIO CALIFORNIANO
COUNSELING DEL BENESSERE

CALENDARIO LEZIONI 2016 / 2017

15 e 16 ottobre 2016
26 e 27 novembre 2016
10 e 11 dicembre 2016
7 e 8 gennaio 2017
4 e 5 febbraio 2017
4 e 5 marzo 2017
1 e 2 aprile 2017
27 e 28 maggio 2017
10 e 11 giugno 2017

centro studi benessere

PROGRAMMA CORSI PRIMO ANNO

Sabato 15 ottobre 2016 RIFLESSOLOGIA PLANTARE
Domenica 16 ottobre 2016 MASSAGGIO ANTISTRESS SEA MALAY

Sabato 26 novembre 2016 MASSAGGIO TRADIZIONALE
Domenica 27 novembre 2016 MASSAGGIO TRADIZIONALE

Sabato 10 dicembre 2016 ANATOMIA E FISIOLOGIA
Domenica 11 dicembre 2016 MASSAGGIO TRADIZIONALE

Sabato 7 gennaio 2017 MASSAGGIO AYURVEDICO
Domenica 8 gennaio 2017 MASSAGGIO AYURVEDICO

Sabato 4 febbraio 2017 MASSAGGIO AYURVEDICO
Domenica 5 febbraio 2017 MASSAGGIO AYURVEDICO

Sabato 4 marzo 2017 MASSAGGIO HOT STONE
Domenica 5 marzo 2017 COUNSELING DEL BENESSERE

Sabato 1 aprile 2017 MASSAGGIO TRADIZIONALE AVANZATO
Domenica 2 aprile 2017 MASSAGGIO TRADIZIONALE AVANZATO

Sabato 27 maggio 2017 MASSAGGIO CALIFORNIANO
Domenica 28 maggio 2017 MASSAGGIO CALIFORNIANO

Sabato 10 giugno 2015 ESAMI / VERIFICHE
Domenica 11 giugno 2015 ESAMI / VERIFICHE

centro studi benessere

COSTO E MODALITA' DI PAGAMENTO

Il costo annuale è di € 1.750 + € 230 di iscrizione

Modalità pagamento:
€ 230 all'atto dell'iscrizione

+ 7 rate da € 250 cad nelle seguenti date:

15 ottobre 2016

26 novembre 2016

10 dicembre 2016

7 gennaio 2017

4 febbraio 2017

4 marzo 2017

1 aprile 2017

Per informazioni e iscrizioni contattare:
segreteria didattica Dott.ssa Annarita Gallo **342 8476669**
Oppure email:
info@centrostudibenessere.com

IMPORTANTE!
Personalizzazione del percorso di studio in base alle tue esigenze con possibilità di accorciare i tempi di frequenza.

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI MASSAGGIO TRADIZIONALE (Svedese)

Lo studente apprende ad eseguire le tecniche di massaggio fondamentali nelle loro differenti varianti, imparando ad applicarle e dosarle efficacemente su ogni distretto muscolare.

Al termine del corso lo studente sarà in grado di eseguire una sequenza di massaggio completa su tutto il corpo della durata di circa un'ora. Apprenderà inoltre anche nozioni sull'uso di oli e creme, sulle principali indicazioni e controindicazioni al massaggio e sulla postura del massaggiatore.

Accanto alla tecnica del massaggio si studieranno i fondamenti di anatomia, fisiologia dei Sistemi Nervoso,
Osteo-Muscolare e Circolatorio, necessari alla pratica di ogni massaggiatore.

Il corso mette nelle condizioni di praticare in maniera efficace, e fin da subito, le tecniche acquisite, grazie anche al grande spazio riservato alla parte pratica, in cui verrà prestata particolare attenzione allo sviluppo dell'ascolto, della sensibilità e dell'attenzione nei confronti a chi riceve il massaggio.

Per completare la massoterapia e renderla più specifica e mirata alle diverse esigenze, verranno studiate tecniche più approfondite come :
- le mobilizzazioni che agiscono direttamente sulle articolazioni per mantenere, ripristinare e migliorarne l'escursione
- le trazioni che agiscono allontanando i capi articolari l'uno dall'altro, stimolandone il naturale flusso energetico
- gli stiramenti che allungano e rendono più elastiche le fibre muscolari, favorendo l'elasticità e potenziando la tonicità
- gli scrollamenti che inducono il rilassamento anche delle contratture inconsce.

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare si basa sulle corrispondenze che gli organi hanno sulla superficie del piede;
attraverso le terminazioni nervose ogni punto del piede è collegato a un determinato ganglio sulla spina dorsale, a sua volta unito ad un organo; stimolando opportune zone del piede si agisce quindi su organi, visceri e funzioni del nostro organismo.

La riflessologia plantare interviene efficacemente sull'equilibrio generale e psicofisico riducendo tensioni e stress e migliorando la circolazione sanguigna e linfatica; agisce inoltre sulle patologie dei Sistemi (gastrointestinale, cardiovascolare, scheletrico-muscolare, endocrino, ecc..) con risultati sorprendenti.

E' un metodo estremamente efficace che consente a chiunque di accertare il proprio stato di salute e di intervenire per prevenire e curare i propri mali.

Il corso è incentrato sulla pratica sotto il controllo costante dell' insegnante, per permettere all' allievo di apprendere più rapidamente e di operare da subito

Verranno approfondite anche le seguenti tematiche:
- Teoria zonale dell'arco riflesso
- Topografia plantare
- Struttura ossea del piede
- Elementi fondamentali di anatomia e fisiopatologia
- Sequenze base di trattamento
- Tecniche di rilassamento complete
- Trattamento degli squilibri divisi secondo i vari sistemi
- Spiegazione delle mappe zonali

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO

Ayurveda, ovvero Ayu=vita e Veda=scienza, è l'antica scienza millenaria per il benessere di mente, corpo e spirito, che ha avuto origine in India circa 5000 anni fa.
Ayurveda significa equilibrio delle energie interne, pieno sviluppo di tutte le potenzialità umane, corretto rapporto fra il microcosmo-uomo ed il macrocosmo-universo, costituiti entrambi dai 5 elementi fondamentali (terra, acqua, fuoco, aria ed etere).

L'Ayurveda ci insegna come vivere in buona salute, non solo come assenza di malattia, ma anche come equilibrio ed armonia dell'Uomo con sé stesso, la natura e l'universo. Essere in salute significa sviluppare tutte le potenzialità: calma mentale, controllo dei sensi e armonia spirituale. Per realizzare questi obiettivi l'Ayurveda dà consigli relativi allo stile di vita, alle abitudini quotidiane e a una corretta alimentazione. Utilizza rimedi erboristici a base di minerali ed erbe, terapie di purificazione, riequilibrio e ringiovanimento quali il Purvakarma e il Panchakarma.

Il massaggio ha un ruolo di grande importanza in Medicina Ayurvedica. L'uso moderato e specifico di olio medicato promuove molteplici effetti benefici; i più evidenti: aiutare le persone a superare la fatica fisica, mentale ed emotiva; promuovere il vigore, la longevità e il nutrimento del corpo ; migliorare la circolazione del sangue; fortificare il corpo ; prevenire i processi di invecchiamento e migliorare la qualità del sonno. Ciò che si percepisce immediatamente è una condizione generale di benessere, rilassamento, tonicità.

Il corso, a carattere teorico e pratico approfondirà i seguenti argomenti:

- Principi dell'Ayurveda
- I Cinque Elementi
- I Dosha e le sue funzioni
- Le costituzioni ayurvediche
- Equilibri / Squilibri dei Dosha
- Le particolarità del massaggio Ayurvedico
- Massaggio anti-Vata / anti-Pitta / anti-Kapha
- Gli oli veicolanti e equilibranti per tutti e tre i Dosha
- Tecniche del massaggio
  - Sviluppo Massaggio Ayurvedico completo
  -

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI MASSAGGIO HOT STONE

Il massaggio Hot Stone deriva dalla tradizione sciamanica degli Indiani dell'Arizona.
L'azione terapeutica si ottiene applicando sul corpo pietre basaltiche di origine vulcanica che rilasciano lentamente il proprio calore.
All'azione della pietra viene associato il massaggio con utilizzo di oli e aromi.
Ha uno straordinario potere decontratturante, disintossicante e rivitalizzante.
Il corso, a carattere pratico, porrà una particolare attenzione alle seguenti tematiche:
- Sciogliere le rigidità muscolari
- Migliorare la mobilità delle articolazioni
- Alleviare la tensione della colonna vertebrale
- Decongestionare i depositi linfatici
- Migliorare la ritenzione dei liquidi

Il massaggio può essere praticato alternando il trattamento con pietre calde a quello con pietre fredde. Questa variante è particolarmente indicata per gli sportivi. Le pietre fredde stimolano infatti la circolazione causando un restringimento dei vasi sanguigni, migliorando così lo smaltimento delle tossine e l'ossigenazione delle cellule. La tecnica con pietre calde alternate ad altre fredde, stimolando la vasodilatazione e successivamente la vasocostrizione, ha un notevole effetto sedativo sul sistema nervoso.
Questa alternanza attiva il sistema linfatico e i processi di purificazione del corpo regolati dalle leggi idrotermoterapiche , eliminando le tossine e i prodotti metabolici di scarto.
Il trattamento contribuisce ad ottimizzare l'elasticità' della pelle, riducendo gli inestetismi dovuti alla cellulite e migliorando la tonicità muscolare.
I benefici effetti sull'umore, aiutando a superare i problemi causati da stress, insonnia e depressione, hanno reso la tecnica del massaggio Hot Stone il trattamento più diffuso negli Stati Uniti.

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Massaggio Californiano lo si può definire semplicemente come uno dei piu coinvolgenti, piacevoli, sensuali, efficaci e completi metodi di massaggio del mondo occidentale.
La tecnica elaborata presso l'Istituto Esalen in California negli anni 60 pone l'accento sulla nozione di contatto e di comunicazione profonda tra operatore e paziente. Questo massaggio riunisce in se gli elementi occidentali come il lavoro sul sistema muscolare, linfatico e circolatorio e i concetti orientali di stimolazione dei centri energetici e dello scambio energetico fra chi effettua il massaggio e chi lo riceve.
E' un massaggio ritmico, molto avvolgente e dolcemente affettivo.
Il suo scopo fondamentale è quello di fornire benessere e distensione per cui è necessario affinare le capacità di entrare in contatto con l'altro attraverso il corpo e comunicargli sicurezza e accoglimento.
Da una straordinaria sensazione di benessere, di completezza, di calma. Le manualità del massaggio californiano sono studiate per trasmettere energia alla persona che lo riceve.
Tecnicamente il corso approfondirà una vasta gamma di manipolazioni che esista:

- Sfioramento
- Trazione
- Impastamento
- Pressione locale,
- Pressione scivolata,
- Torsione
- Frizione
- Allungamento

centro studi benessere

DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI

PRIMO ANNO
CORSO DI MASSAGGIO ANTISTRESS SEA MALAY (Indonesiano)

Oltre a rivelarsi estremamente efficace per decontrarre la muscolatura e migliorare la circolazione, il massaggio indonesiano presenta notevoli possibilità di applicazione in caso di stress e patologie connesse come la cefalea tensiva.

L'area di origine del massaggio Sea Malay è l'isola di Sumatra in Indonesia.
Denominato il "massaggio delle regine" (secondo una leggenda veniva riservato alle principesse non prescelte dal sovrano per la notte) si sviluppò a partire dal 1° secolo a.C.
Le tecniche del massaggio indonesiano agiscono sull' unità corpo-mente rivitalizzando l' intera sfera psicosomatica.

L'applicazione del Sea Malay produce risultati positivi aumentando la sensibilità, l' energia e la sensazione di benessere; riduce lo stress, aiuta la distensione, facilita il sonno.

Il programma del corso prevede:

- Introduzione al massaggio
- Cenni storici, indicazioni
- Fondamenti di anatomia e fisiologia energetica
- Elementi di educazione posturale e respiratoria
- Esercizi di contatto interpersonale e consapevolezza corporea
- Tecniche di massaggio atte a disintossicare l'organismo
- Sblocco degli scambi metabolici
- Le manualità fondamentali
- I movimenti rituali
- Le manovre di aperture
- Trattamento completo Sea Malay