



centro studi benessere

## **SECONDO ANNO**

Sabato e domenica dalle 9:30 alle 18:00

### **MATERIE INSEGNAMENTO**

LINFODRENAGGIO

MASSAGGIO SPORTIVO

MASSAGGIO HAWAIANO

MASSAGGIO THAILANDESE

RIFLESSOLOGIA AVANZATO

MASSAGGIO TIBETANO RIEQUILIBRANTE KUY-NE

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE e OFFICE MASSAGE

MASSAGGIO OLISTICO RILASSANTE CON OLI ESSENZIALI

ELEMENTI DI MARKETING e DEONTOLOGIA PROFESSIONALE

PSICOLOGIA DEL BENESSERE, PSICOSOMATICA e LETTURA DEL CORPO

### **CALENDARIO LEZIONI 2019/2020**

14/15 settembre 2019

5/6 ottobre 2019

9/10 novembre 2019

11/12 gennaio 2020

15/16 febbraio 2020

14/15 marzo 2020

18/19 aprile 2020

9/10 maggio 2020

6/7 giugno 2020



centro studi benessere

## PROGRAMMA CORSI SECONDO ANNO

<b>Sabato 14 settembre 2019</b>	<b>MASSAGGIO HAWAIANO</b>	<b>MASSAGGIO HAWAIANO</b>
<b>Domenica 15 settembre 2019</b>	<b>MASSAGGIO HAWAIANO</b>	<b>MASSAGGIO HAWAIANO</b>
<b>Sabato 5 ottobre 2019</b>	<b>MASSAGGIO OLISTICO RILASSANTE</b>	<b>MASSAGGIO OLISTICO RILASSANTE</b>
<b>Domenica 6 ottobre 2019</b>	<b>MASSAGGIO DECONTRATTURANTE</b>	<b>MASSAGGIO DECONTRATTURANTE</b>
<b>Sabato 9 novembre 2019</b>	<b>MASSAGGIO SPORTIVO</b>	<b>MASSAGGIO SPORTIVO</b>
<b>Domenica 10 novembre 2019</b>	<b>MASSAGGIO SPORTIVO</b>	<b>MASSAGGIO SPORTIVO</b>
<b>Sabato 11 gennaio 2020</b>	<b>MASSAGGIO SPORTIVO</b>	<b>VERIFICA INTERMEDIA - RIPASSO</b>
<b>Domenica 12 gennaio 2020</b>	<b>PSICOLOGIA DEL BENESSERE</b>	<b>COUNSELLING DEL BENESSERE</b>
<b>Sabato 15 febbraio 2020</b>	<b>RIFLESSOLOGIA AVANZATO</b>	<b>RIFLESSOLOGIA AVANZATO</b>
<b>Domenica 16 febbraio 2020</b>	<b>RIFLESSOLOGIA AVANZATO</b>	<b>MASSAGGIO THAIANDESE</b>
<b>Sabato 14 marzo 2020</b>	<b>MASSAGGIO TIBETANO</b>	<b>MASSAGGIO TIBETANO</b>
<b>Domenica 15 marzo 2020</b>	<b>MASSAGGIO THAIANDESE</b>	<b>LINFODRENAGGIO</b>
<b>Sabato 18 aprile 2020</b>	<b>LINFODRENAGGIO</b>	<b>LINFODRENAGGIO</b>
<b>Domenica 19 aprile 2020</b>	<b>LINFODRENAGGIO</b>	<b>RIFLESSOLOGIA AVANZATO</b>
<b>Sabato 9 maggio 2020</b>	<b>LETTURA DEL CORPO E PSICOSOMATICA</b>	<b>PSICOSOMATICA</b>
<b>Domenica 10 maggio 2020</b>	<b>MARKETING E DEONTOLOGIA PROFESSIONALE</b>	<b>ELEMENTI DI MARKETING</b>
<b>Sabato 6 giugno 2020</b>	<b>ESAMI / VERIFICHE E TIROCINIO</b>	
<b>Domenica 7 giugno 2020</b>	<b>ESAMI / VERIFICHE E TIROCINIO</b>	



centro studi benessere

## **COSTO E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

**€ 230 all'atto dell'iscrizione**

**+8 rate mensili da € 250 nelle seguenti date:**

14 settembre 2019

5 ottobre 2019

9 novembre 2019

11 gennaio 2020

15 febbraio 2020

14 marzo 2020

18 aprile 2020

9 maggio 2020

Per informazioni e iscrizioni contattare:

Segreteria corsi: **342 8476669**

Oppure email: [info@centrostudibenessere.com](mailto:info@centrostudibenessere.com)



centro studi benessere

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **CORSO DI MASSAGGIO THAILANDESE**

Le tecniche thailandesi, frutto di millenaria esperienza nell'ambito della medicina orientale, offrono un utile integrativo a livello professionale.

Agiscono sul sistema osteoarticolare, alleviando i dolori locali, le contratture, le algie muscolari e sbloccando al contempo le articolazioni.

Le tecniche Thai agiscono inoltre in profondità, stimolando il sistema parasimpatico e introducendo un effetto di profondo e benefico rilassamento sul corpo e sulla mente.

Il corso approfondirà i seguenti argomenti:

- Fondamenti culturali e teorici del massaggio thailandese
- Studio del percorso e della funzione dei canali energetici
- Esercizi di rilassamento e respirazione per attivare l'energia vitale
- Pratica delle varie tecniche di massaggio Thai sulla schiena, gli arti, le mani, i piedi, l'addome, il collo, le spalle e il viso.
- Stretching e trazioni osteo-articolari
- Studio di alcune tra le principali patologie (lombalgia, mal di testa, tensioni cervico-dorsali, dolori e rigidità scapolo omerali, dolori alle ginocchia e alle articolazioni)
- Attuazione dei relativi trattamenti



centro studi benessere

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **MASSAGGIO OLISTICO ANTISTRESS CON OLI ESSENZIALI**

Le specifiche virtù curative degli oli essenziali rafforzano l'efficacia terapeutica del massaggio, i cui effetti sono molteplici: sciogliere e distendere la muscolatura, tonificare i tessuti connettivi, migliorare il tono della pelle promuovendo l'irrorazione sanguigna e stimolandone il rinnovamento.

Il corso approfondirà i seguenti argomenti:

- Cenni storici e sviluppo del massaggio olistico antistress con utilizzo di oli essenziali
- Proprietà, utilizzo e posologia
- Controlli di qualità, conservazione e controindicazioni
- Effetti sul corpo umano (penetrazione a livello cutaneo, olfattivo ed energetico)
- Pratica del massaggio
- Introduzione e preparazione del terapeuta
- Tecnica di massaggio completa su tutto il corpo (schiena, spalle, glutei, gambe posteriori e anteriori, piedi, testa, viso, collo, torace, addome, braccia e mani).

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO CORSO DI MASSAGGIO HAWAIIANO**

Il massaggio hawaiano è un massaggio rivolto alla persona nella sua totalità di corpo, mente e spirito e la sua origine si ispira al “Massaggio-Kahuna” delle Isole Hawaii. È già da qualche anno che anche in Occidente è arrivata l’antica cultura dei Kahuna, i maestri di quest’arte, che hanno diffuso la pratica del Lomi Lomi (in hawaiano semplicemente “massaggio”), detto anche massaggio dell’anima.

Il Lomi Lomi in passato era considerato un vero rituale sacro, ed era sia una tecnica curativa, sia un rito che accompagnava fasi di passaggio nella vita. Le tecniche si tramandavano di famiglia in famiglia, studiate e modificate dai Kahuna, i maestri.

Il massaggio esprimeva rispetto e amore per tutti gli esseri viventi, e sintonia con la natura. Seguendo la credenza che nessuno potesse vivere felicemente in un corpo teso, i massaggiatori scioglievano le tensioni muscolari puntando a portare serenità all’anima. È solo molto recentemente che i Kahuna hanno deciso di diffondere le loro tecniche di massaggio prima negli Stati Uniti e poi nel resto del mondo.

Il massaggio viene eseguito con particolari movimenti lenti, approfonditi e ritmici con mani e avambracci e con l’uso di particolari oli ed essenze. Il massaggio inizia dalla schiena, prosegue per le braccia, mani, gambe e piedi e poi riprende sulla parte anteriore del corpo. Il massaggio hawaiano agisce sul corpo portando benefici al sistema linfatico, circolatorio e ai muscoli.

Il corso è a carattere pratico. L’apprendimento è immediato e utilizzabile da subito.

Verranno apprese anche le basi teoriche e la Filosofia del Cambiamento, che sta alla base del Massaggio Hawaiano, nonché la l’apprendimento della tecnica completa del massaggio Lomi Lomi Nui.

Verranno approfondite anche le tecniche Sciamaniche per aumentare la bellezza esteriore e interiore, e per ottenere un maggior potere personale, unitamente ad una più ampia consapevolezza sensoriale e percettiva.



centro studi benessere

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **CORSO DI MASSAGGIO TIBETANO KU-NYE**

Il benessere del corpo si riflette sull' equilibrio dell'anima: la profonda conoscenza dell'evoluzione spirituale che caratterizza la cultura tibetana si esprime anche nell' arte del massaggio che attraverso i secoli si è raffinato ed arricchito della vasta conoscenza della medicina tibetana divenendo un potente mezzo per il mantenimento e il recupero dell'equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Il massaggio tibetano KU NYE la cui origine risale a circa 4000 anni fa, viene citato nel primo testo scritto della cultura himalayana (Bum Sin). Secondo la medicina tibetana ogni cosa nell' universo è costituito da cinque elementi primordiali (terra, acqua, fuoco, vento e spazio) e per il mantenimento di un corpo sano è essenziale equilibrare le tre energie o (umori): vento, fuoco e flemma.

Il massaggio tibetano è utile non solo per combattere lo stress e gli stati depressivi, indurre il rilassamento e facilitare la concentrazione, ma ha effetti benefici sul piano psicofisico:

- allevia i dolori muscolari
- aiuta ad eliminare le tossine
- rafforza il sistema immunitario
- migliora il sonno
- dà sostegno emotivo
- stimola l'organismo a un processo naturale di riequilibrio fisico ed energetico, attivando i processi di autoguarigione.

Viene praticato attraverso l'uso delle dita, del palmo delle mani ed in alcuni casi dei gomiti e degli avambracci, scivolando sui meridiani energetici dell'agopuntura, coinvolgendo il tessuto connettivo e le articolazioni, con tecniche di respirazione bioenergetica.

La stimolazione dei punti neuromuscolari sui meridiani (fisse e con scivolamento circolare e lineare, a onda, sfioramento, vibrazione) procurano non solo piacevoli sensazioni, ma anche un importante effetto decontratturante.

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **CORSO DI OFFICE MASSAGE MASSAGGIO DECONTRATTURANTE SPALLE, COLLO E TESTA**

L'Office Massage nasce negli Stati Uniti con la finalità di portare il benessere in azienda. Per migliorare i risultati aziendali le imprese di successo hanno cominciato ad occuparsi delle condizioni di lavoro e del benessere di ogni individuo all' interno dello spazio professionale.

L'Office Massage si rivela particolarmente efficace nello scioglimento delle tensioni mentali e muscolari causate dal lavoro e per tutti coloro che sono soliti passare molte ore seduti a una scrivania, in situazioni lavorative che richiedono responsabilità e notevole attenzione.

Le sue caratteristiche lo rendono però consigliabile in qualunque situazione in cui si necessiti di vitalità e benessere in poco tempo. Si tratta di un massaggio breve (15-20 minuti) che viene eseguito da vestiti e in posizione seduta. Una pausa-massaggio benefica per persone stressate, stanche, con rigidità e tensioni nella zona cervico-dorsale.

Impastamenti muscolari, mobilizzazioni, trazioni articolari e pressioni sui meridiani dell'agopuntura hanno un'efficacia immediata: rilassamento, senso di benessere vitalità, riduzione della stanchezza.

Il corso, a carattere pratico, sotto l'attenta supervisione del docente, insegna ad eseguire un trattamento decontratturante di immediata efficacia. Per la sua praticità e versatilità è un massaggio sempre più richiesto anche in Italia in quanto permette di raggiungere con brevi sessioni uno stato di benessere e consapevolezza tale da affrontare i problemi quotidiani e lavorativi con maggior serenità e creatività.

Il corso approfondirà i seguenti argomenti:

- Manovre per testare il livello di tensione muscolare
- Manualità personalizzate intese a sbloccare i muscoli contratti e le articolazioni rigide e generale rilassamento
- Manovre di bascula mento, impastamento, trazioni, pressioni e stretchin
- Manualità distensive sulla nuca, le spalle, le braccia e la schiena
- Particolare attenzione sarà dedicata a tutta la testa, con manualità che permettono di allentare le tensioni psicofisiche.





centro studi benessere

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO**

È fondamentale mantenere un corpo sano e poter svolgere al meglio qualsiasi attività, che sia un'attività sportiva o di altra natura.

Alterazioni posturali o problematiche esterne sono oggi molto diffuse e incidono non solo in ambito sportivo, ma anche nella vita quotidiana.

Il massaggio sportivo trova dunque un'applicazione fondamentale nello sport poiché contribuisce a migliorare le prestazioni. È utile a preparare le zone muscolari specifiche a svolgere determinate attività attraverso manovre che stimolano la circolazione sanguigna aumentando così l'apporto di ossigeno ai muscoli e nel dopo performance ha un'azione miorelissante, drenante e decongestionante e favorisce il recupero fisico. Può essere inoltre molto utile a chi non pratica attività sportive agonistiche per eliminare le contratture ed alleviare le tensioni.

Durante il corso, oltre alle nozioni teoriche e all'apprendimento della tecnica di massaggio, verranno apprese anche efficaci manovre di stretching che risulteranno preziose nel completamento della fase di rilassamento.

Il massaggiatore sportivo può diventare una figura molto importante per chiunque desideri migliorare le proprie prestazioni sportive o semplicemente rilassarsi eliminando i fastidiosi dolori derivanti dallo stress o da posture sbagliate.

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **PSICOLOGIA DEL BENESSERE, PSICOSOMATICA, LETTURA DEL CORPO**

L'obiettivo di questo corso è approfondire la conoscenza generale su modelli psicocorporei e loro elementi utili per la professione di operatore del benessere. Ad esempio:

- Riconoscere come nel corpo di una persona sono conservati molti elementi legati alla sua storia
- Biotipologia ed espressione caratteriale
- Imparare a leggere il linguaggio del corpo
- Distanze e confini: due elementi da non sottovalutare quando si entra in contatto con le persone
- Favorire la competenza sugli elementi di base dell'approccio psicocorporeo: il respiro, l'ascolto, il grounding, l'espressione delle emozioni, il contatto, l'autoregolazione emozionale, la conoscenza delle strutture caratteriali
- Conoscere meglio se stessi per accompagnare meglio gli altri
- Trasferire le competenze acquisite alla propria area di interesse professionale primario

#### **Il programma approfondirà i seguenti argomenti:**

- Analisi modelli terapeutici legati alle scoperte della neurofisiologia e loro elementi utilizzabili per la professione di operatore del benessere
- Esercizi esperienziali di consapevolezza corporea legati agli argomenti trattati
- Linguaggio del corpo: ogni postura e ogni atteggiamento in ogni suo gesto, il corpo parla un linguaggio che anticipa e trascende la comunicazione verbale. Imparare come osservare le diverse reazioni corporee e delle emozioni a esse collegate possa diventare un valido strumento aggiuntivo
- Esperienza pratica di esercizi base di bioenergetica
- Come stabilire relazioni primarie di contatto con il cliente con delle linee guide generali che possano aiutare ad approcciare nel miglior modo possibile per chi opera e per chi ricevere a mantenere una buona relazione di "cura", e a sostenere la motivazione al fine di poterla accompagnare lungo tutte le fasi della terapia (di qualsiasi tipo essa sia) riducendo il rischio di abbandoni.



centro studi benessere

## **DETTAGLIO PROGRAMMA CORSI**

### **SECONDO ANNO**

#### **CORSO DI MASSAGGIO DRENANTE LINFATICO**

La conoscenza delle tecniche di Linfodrenaggio e dei principi che regolano la circolazione linfatica è di indispensabile completamento professionale per coloro che lavorano sia in campo terapeutico che estetico.

La tecnica, ideata negli anni trenta dal Dr. Vodder, risulta il metodo di intervento più indicato nelle situazioni che contemplano la formazione di edemi, nella ritenzione di liquidi, nella patologia venosa cronica, nei casi di accumulo di acido lattico e nella patologia dovuta a stress.

È una tecnica manuale dolce e non invasiva che utilizza movimenti ritmici e circolari, lievi pressioni e decompressioni, per consentire alla linfa una migliore circolazione nel corpo. Il massaggio è orientato a risolvere problemi di gonfiore e ritenzione idrica, a eliminare le tossine ed aumentare le difese immunitarie.

Lo studente sarà messo in condizione di praticare un massaggio linfatico per favorire la corretta circolazione della linfa contribuendo a stimolare i processi di rinnovamento e di conservazione dei tessuti corporei con effetti rigenerante, antiedematoso, cicatrizzante, rilassante stimolante della microcircolazione e immunostimolante

#### **Il programma del corso prevede una parte teorica:**

Origine e sviluppo del Metodo

Anatomia e fisiologia dell'apparato circolatorio

Anatomia e fisiologia del sistema linfatico

Cosa è la Linfa, dove si origina e i suoi canali

Principali vasi linfatici

Cosa sono i gangli linfatici e a cosa servono

e una parte pratica nella quale si sviluppa un trattamento completo relativo a:

Viso e collo

Arti superiori e inferiori

Glutei

Dorso

Addome

Torace

Trattamento della cellulite e altre piccole patologie