

Programma corso massaggi orientali 2017-2018

Corso di massaggi orientali	Date
Sea Malay massage (indonesiano)	8-10 settembre 3 giorni
Massaggio ayurvedico full body (<i>Abhyangam</i>) & Teoria dell'Ayurveda	7-8/ 28-29 ottobre 4 giorni
Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso (<i>Mukhashiroabhyangam</i>)	18-19 novembre 2 giorni
Stone massage	8-10 dicembre 3 giorni
Massaggio hawaiano	21-22 gennaio/ 4-5 febbraio 2018 4 giorni
Personalizzazione del massaggio Pratica con supervisione	18-19 febbraio 2018 2 giorni
	Durata totale: 144 ore (18 giorni)

I costi sono comprensivi di dispense, attestati, CD di musica adatta ai trattamenti e bevande durante i corsi.

E' possibile partecipare anche a singoli corsi, previo accordo con la docenza.

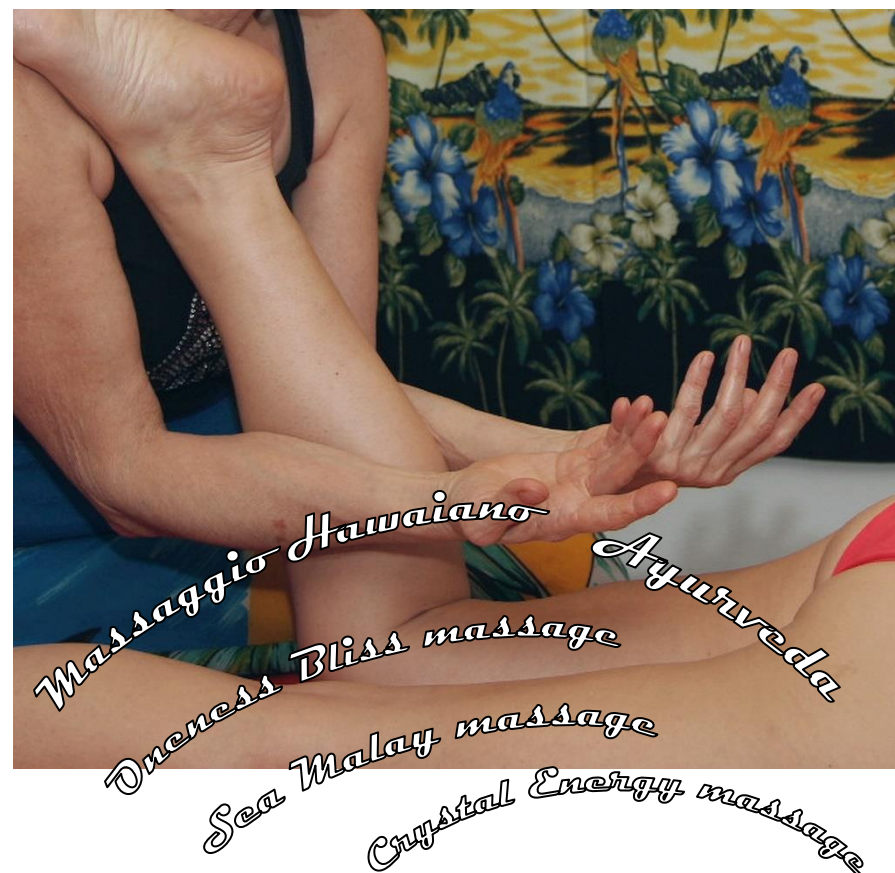
Attestati

Al termine dei corsi verrà rilasciato un attestato di partecipazione. I corsi dell'Accademia "Un tocco dal cuore" sono validi per il conseguimento della qualifica di operatore di discipline bionaturali.

L'Accademia "Un tocco dal cuore" è affiliata a CSEN.



**L'armonia dell'uomo nasce dal benessere del corpo,
dalla pace nella mente, dalla gioia nell'anima**



Via C. Balbo 10, Milano

www.untoccodalcuore.com

Telefono 02-36576379, 335-6639834

Responsabile e docente: Enrica Dubini

I ritmi della società moderna, l'eccessivo uso di strumenti multimediali, sovraccaricano la parte psichica e allontanano dall'ascolto del corpo e dei suoi bisogni. **Lo stress è invasivo**, a lungo andare può creare insonnia, disturbi della memoria, ansia.

Le antiche tradizioni orientali rappresentano un valido strumento per ritrovare armonia ed equilibrio. **Il lavoro sul corpo**, ed in particolare i **massaggi**, ben fatti e specificamente impostati sulle necessità della persona, sono **un ottimo mezzo per ritrovare benessere psicofisico**.

In questo ambito l'Accademia di massaggi orientali **"Un tocco dal cuore"** propone **un corso di massaggi orientali**, strutturato in modo da offrire, in un periodo di tempo contenuto, un'ottima preparazione teorico-pratica di massaggi provenienti da diverse aree geografiche dell'Oriente.

Di seguito una breve descrizione dei massaggi inseriti in questo percorso formativo.

Ayurveda: di tutto e di più!

Dall'India un'antichissima tradizione medica e filosofica il cui obiettivo è favorire "una buona e lunga vita"!

Tantissimi sono i trattamenti ayurvedici. Tra questi i massaggi sono l'aspetto più noto in occidente.

- **Abhyangam**: massaggio su tutto il corpo, **focalizzato sui tessuti muscolari**, decontrae, scioglie tensioni e stimola la circolazione sanguigna e linfatica.

Durante questo corso verranno trattati anche i concetti di base della medicina ayurvedica, che costituiscono tra l'altro uno strumento utilissimo per comprendere le caratteristiche psicofisiche dell'individuo e, di conseguenza, per la personalizzazione dei trattamenti.

- **Mukhashiroabhyangam**: massaggio **specifico per testa collo spalle e viso**.

Allieva le tensioni della parte alta del corpo, da sollievo nel caso di cefalee miotensive, distende i tratti del viso,



acquieta la mente.

Si può praticare con la persona in posizione seduta, avendo così l'opportunità di eseguire il trattamento anche senza avere un lettino da massaggio a disposizione.

Massaggio Hawaiano: attivante, energizzante



Derivato dagli insegnamenti dei Kahuna, gli sciamani delle Hawaii, per i quali rappresenta un rito di passaggio e di guarigione, è caratterizzato da manovre lunghe che scivolano sul corpo avanti e indietro come onde, eseguite principalmente con gli avambracci, integrate con tecniche di stretching articolare e lavoro energetico.

Sea Malay massage: rilassante, meditativo

Antico massaggio rituale indonesiano. Presenta manualità molto diverse da quelle dei massaggi occidentali: manualità geometriche, dal forte carattere ipnotico, manovre vibratorie, lunghe tecniche di avambraccio, ritmo lento e meditativo.

Stone massage: antalgico, decontratturante

Massaggio manuale combinato con l'uso sia statico che dinamico di pietre calde per ottenere un trattamento full-body di ottima efficacia antalgica e decontratturante.

Con un uso sapiente di temperature più elevate diventa un trattamento fortemente attivante.

Personalizzazione dei trattamenti

A fine percorso verranno dati dei criteri per personalizzare un trattamento sulla base dei bisogni delle persone, a cui seguirà una pratica su alcuni casi specifici, con la supervisione dell'insegnante.

Durante tutti i corsi verrà offerta la possibilità di sperimentare varie forme di **meditazione**, sia attive che statiche, come apprese da diversi maestri spirituali indiani.