

Corso di massaggi orientali autunno 2019

Temi trattati	Date
Massaggio hawaiano	28-29 settembre/12-13 ottobre 2019
Massaggio ayurvedico full body (Abhyangam) & Teoria dell'Ayurveda	26-27 ottobre/ 9-10 novembre 2019
Sea Malay massage (indonesiano)	30 novembre -1 dicembre / 14 dicembre 2019
Personalizzazione del massaggio Pratica con supervisione	15 dicembre 2019
	Durata totale: 100 ore (12 giorni)

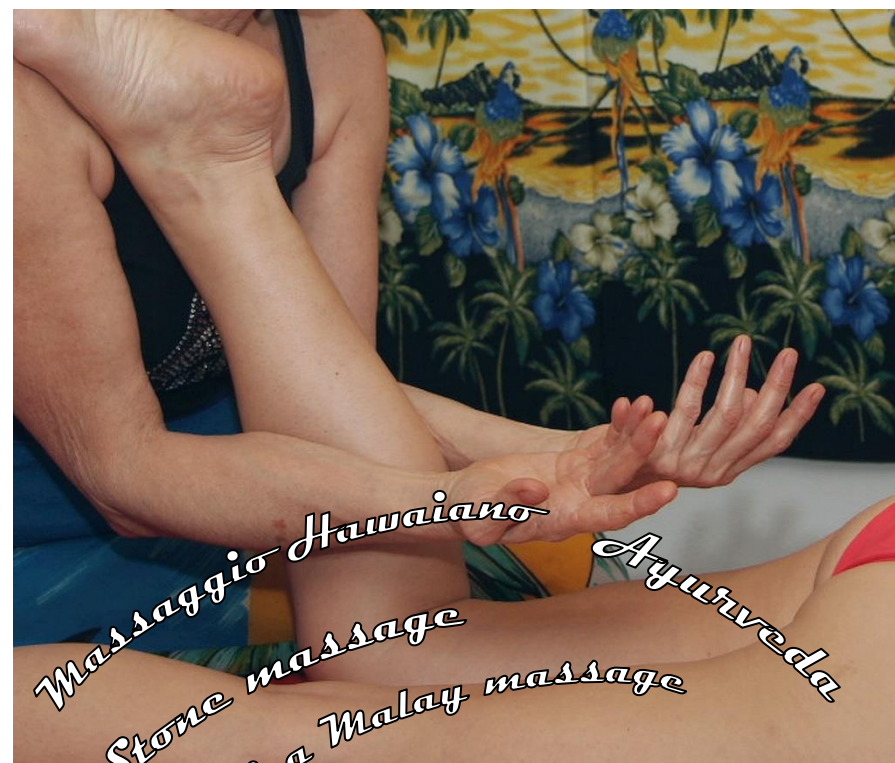
I costi sono comprensivi di dispense, attestati, CD di musica adatta ai trattamenti e bevande durante i corsi.

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

Per chi partecipa al percorso completo verrà applicato il 10% di sconto.



**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: Apeksha Enrica Dubini

I ritmi della società moderna sovraccaricano la parte psichica e allontanano dall'ascolto del corpo e dei suoi bisogni.

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 il benessere psicofisico**.

Con l'intento di diffondere la conoscenza in questo campo, 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, l'apprendimento di massaggi provenienti da 3 diverse aree geografiche: **India, Indonesia e Hawaii**.

Questi 3 massaggi costituiscono un'ottima preparazione teorico-pratica in sé, ma anche un valido punto di partenza per chi voglia in seguito approfondire questa conoscenza.

Il corso si rivolge a professionisti ed a semplici amatori.

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 e, senza dubbio, il più conosciuto è:

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.



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.



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.

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.