



# ISTITUTO DI SCIENZE UMANE CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE

FORMAZIONE YOGA

PILATES & TECNICHE POSTURALI

TECNICHE DEL MASSAGGIO & OSTEOPATICHE

DISCIPLINE PSICOFISICHE ED ENERGETICHE

## GENNAIO/GIUGNO 2018



Il presente Catalogo contiene quasi tutti i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra GENNAIO e GIUGNO 2018. Il prossimo aggiornamento, più completo, sarà pronto entro fine FEBBRAIO.

Visitando regolarmente il nostro SITO WEB, comunque, sarete sempre aggiornati in ANTEPRIMA...

# ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

## SEDI DEI CORSI:

ISU, Lungotevere Portuense, 158 - 00153 Roma (zona Stazione Trastevere)

MOCOBO, via Pellegrino Matteucci, 98 (zona Staz. Ostiense-Piramide)

TEL: 349 6539246

FAX: 0761 / 609362

Per informazioni, prenotazioni e ordinazioni,  
la nostra segreteria è attiva da LUN. a VEN., ore 9.30/13.30

E-MAIL: [isu.informa@yahoo.it](mailto:isu.informa@yahoo.it)

## SITI WEB:

[www.istitutodiscienzeumane.org](http://www.istitutodiscienzeumane.org) (corsi & attività)

[www.isuedizioni.com](http://www.isuedizioni.com) (produzione editoriale ISU)

## DA RICORDARE ... SEMPRE!

Tutte le attività dell'ISU sono esclusivamente riservate ai soci: pertanto, ogni fruitore dei nostri servizi deve associarsi versando annualmente la quota di 30,00 Euro.

Sono inclusi nella quota l'abbonamento alla nostra rivista JASMINE e specialissimi sconti su LIBRI e VIDEOCORSI delle Edizioni ISU.

**ATTENZIONE:** prenotatevi ai nostri corsi almeno entro 5 giorni prima dell'evento.



# SOMMARIO

- PAG. 4 INFORMAZIONI GENERALI:  
VADEMECUM ALL'ISU E AI SUOI  
CORSI
- PAG. 5 CORSI DI FORMAZIONE
- PAG. 6 CORSI DI FORMAZIONE IN YOGA  
E ALTRE DISCIPLINE PSICOFISI-  
CHE E DEL BENESSERE  
(*YOGA, PILATES, BIOENERGETICA, PNL*)
- PAG. 6 Introduzione alla PNL (Programmazione  
Neuro Linguistica)
- PAG. 8 Insegnanti di Yoga
- PAG. 15 Insegnanti yoga per bambini
- PAG. 17 Yogaterapia e ayurveda
- PAG. 18 Insegnanti Yoga per Gestanti
- PAG. 19 Tecniche di Rilassamento Psicosomatico
- PAG. 21 Istruttori di Pilates
- PAG. 24 Yoga dinamico e correttivo
- PAG. 27 Insegnanti yoga per la terza età
- PAG. 28 Yoga Esoterico Kashmiro
- PAG. 29 Concentrazione e Meditazione
- PAG. 30 Istruttori di Ginnastica Bioenergetica
- PAG. 32 Psicocibernetica & Autoguarigione
- PAG. 33 Tecniche di Respirazione
- PAG. 34 Yoga per la donna
- PAG. 35 CORSI DI FORMAZIONE IN TEC-  
NICHE DEL MASSAGGIO, TECNI-  
CHE OSTEOPATICHE E DISCIPLI-  
NE OLISTICO-TERAPEUTICHE
- PAG. 35 Taping - Bendaggio neurocinetico pro-  
gressivo
- PAG. 37 Metodo PRT
- PAG. 38 Chinesiterapia, mobilizzazione articolare  
& chiropratica essenziale
- PAG. 40 Massaggio californiano
- PAG. 42 Tecniche manuali terapeutiche e riabilitative
- PAG. 44 Riabilitazione motoria
- PAG. 45 Riflessi di Chapman
- PAG. 46 Tecnica craniosacrale
- PAG. 48 Massaggio mio - fasciale
- PAG. 50 Linfodrenaggio
- PAG. 51 Riflessologia plantare integrata  
Psicosomatica
- PAG. 53 Massaggio e Automassaggio del viso
- PAG. 55 Massaggio Ayurvedico
- PAG. 58 Shiatsu e Psicosoma
- PAG. 60 Tecniche del massaggio
- PAG. 63 Massaggio decontratturante collo e schie-  
na
- PAG. 64 Massaggio circolatorio
- PAG. 65 Massaggio Estetico Professionale (MEP)
- PAG. 67 Posturologia Osteopatica
- PAG. 69 Kinesiologia
- PAG. 71 Massaggio svedese
- PAG. 72 Cosmetologia
- PAG. 74 Aromaterapia
- PAG. 75 Tecniche di Massaggio Integrative
- PAG. 77 Massaggio Emolinfatico: il Vodder originale
- PAG. 80 Massaggio Ayurvedico Phenakam
- PAG. 81 Elementi di massoterapia
- PAG. 82 Massaggio Ayurvedico Nadiabhyanga
- PAG. 83 Massaggio Tradizionale Thailandese
- PAG. 84 Massaggio e osteopatia in gravidanza
- PAG. 85 Trigger points
- PAG. 86 Metodo Mezieres
- PAG. 87 Massaggio e osteopatia per il bambino:  
infant massage
- PAG. 89 Massaggio Ayurvedico di testa, viso e  
collo
- PAG. 90 Choornasvedan - massaggio ayurvedico  
con erbe e spezie



# INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

## CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

L'ISTITUTO DI SCIENZE UMANE è stato creato nel 1989 con il principale scopo di promuovere, sostenere ed attuare la diffusione di tutte quelle arti e discipline, orientali e occidentali, che possono essere definite come "scienze dell'uomo", da cui il nome dell'Istituto, rivolte cioè allo studio, alla conoscenza ed al miglioramento dell'essere umano. Rientrano, nelle materie trattate attivamente nell'Istituto, le discipline psicofisiche, le scienze cosiddette "esoteriche" e di conoscenza e le terapie naturali considerate "alternative". Per la realizzazione delle suddette attività, l'Istituto si avvale dell'operato di numerosi collaboratori, esperti professionisti nelle materie da loro divulgate. Le attività dell'Associazione, riservate ai soci, si esplicano essenzialmente attraverso corsi, seminari, riunioni, convegni, settimane di studio e ricreative estive, pubblicazione di manuali, testi e audiovisivi. L'Istituto è, al tempo stesso, laboratorio, scuola, centro, punto di aggregazione e casa editrice per tutte le persone che oggi, sulla scia di un sempre più sentito spirito di crescita personale ed espansione delle proprie possibilità interiori, vogliono impegnarsi attivamente e positivamente nella cura e nel perfezionamento di sé.

### VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

Tutte le attività dell'ISU sono esclusivamente riservate ai soci: pertanto, ogni fruitore dei nostri servizi deve preventivamente associarsi versando annualmente la quota di 30,00 euro (questa quota include anche l'abbonamento a Jasmine e sconti su libri, videocorsi, CD, etc.).

I nostri corsi si svolgono in zona Staz. Trastevere e Staz. Ostiense.

Tutti i corsi proposti possono essere avviati con un minimo di partecipanti: vi preghiamo, SEMPRE & COMUNQUE, di prenotarvi almeno una settimana prima dell'avvio del corso che v'interessa.

Per coloro che non risiedono a Roma, su richiesta possiamo fornire parecchi indirizzi di alberghi, pensioni e B&B in zona, a prezzi accessibili (non prenotatevi mai all'ultimo momento: di solito c'è molta richiesta).

### SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

Siamo a vostra disposizione dal lunedì al venerdì, con orario 9.30/13.30, al seguente numero: 349 6539246 - per informazioni, prenotazioni, ordinazioni editoriali.

Il nostro fax, invece, è lo 0761 609362.

Poiché la segreteria dell'ISU (ma non la sede dei corsi, che è SEMPRE a Roma!) è stata da tempo trasferita fuori città, possiamo ricevervi in sede soltanto alcune sere infrasettimanali e il sabato e la domenica mattina, per eventuali acquisti o informazioni specifiche, *esclusivamente previo appuntamento telefonico!*

### LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

La nostra sede centrale, con segreteria, si trova in Lungotevere Portuense n° 158, sul Ponte Testaccio, parallela alla strada di Porta Portese (via Ettore Rolli) a pochi minuti a piedi da Viale Trastevere e dalla Stazione Trastevere, comoda per tutti coloro che possono servirsi del famoso trenino che collega numerosi punti della città di Roma e dintorni. Tra gli automezzi che, dal centro di Roma, possono consentirvi di raggiungerci senza difficoltà: 170 (dalla staz. Termini); 719; 280 e con il tram n° 8, che fa capolinea in pieno centro.

Oppure: metropolitana (linea B) fino a Piramide, poi il bus 719 (poche fermate, e siete già da noi).

Per darvi un'idea più chiara della situazione, abbiamo inserito nel nostro sito anche la piantina stradale! [www.istitutodiscienzeumane.org](http://www.istitutodiscienzeumane.org)

### COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

*Associazione ed abbonamento* sono interdipendenti, come le classiche due facce della medaglia: chi si associa è contemporaneamente abbonato, e viceversa.

Decidendo di frequentare un corso, o uno stage, verrete automaticamente "associati", entrando così a far parte di questa grande famiglia di esseri bizzarri che è l'ISU, e vi arriverà anche la rivista.

Per abbonarsi alla rivista ed essere regolarmente aggiornati su TUTTE le nostre proposte ed iniziative, non è indispensabile frequentarci, ma si deve comunque inviare la somma di euro 30,00.



# CORSI DI FORMAZIONE

## INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

- I seguenti corsi si svolgono presso la sede di Roma dell'Istituto di Scienze Umane, in Lungotevere Portuense, 158 (sul Ponte Testaccio, in zona Viale Trastevere/Stazione Trastevere) - oppure, presso il Centro Mocobo (zona Staz. Ostiense/Staz. Piramide/Eataly). Per visualizzare l'ubicazione della nostra sede, è consigliabile consultare la piantina a disposizione nel nostro sito:

[www.istitutodiscienzeumane.org](http://www.istitutodiscienzeumane.org)

- Tutti i corsi di formazione da noi proposti si prefiggono lo scopo di offrirvi una solida preparazione teorica e pratica nelle discipline da voi selezionate, unitamente a uno staff di insegnanti di altissimo livello e di comprovata esperienza operativa e didattica.
- Al termine di quasi ogni corso è previsto il rilascio di un certificato, incluso nel costo, che attesta il proprio percorso di formazione.
- Per aderire a uno dei nostri corsi di formazione, è necessario prenotarsi telefonicamente almeno una settimana prima del suo inizio, inviando inoltre (mediante conto corrente postale o bonifico bancario) un acconto di 80,00 euro (50,00 di acconto sul corso + 30,00 di quota associativa, valevole per 12 mesi dalla data del corso), non rimborsabile in caso di disdetta da parte dell'allievo, ma recuperabile frequentando lo stesso corso o altri successivi.
- Ogni corso di formazione ha un suo peculiare costo globale che, per agevolare l'allievo, viene solitamente rateizzato in più versamenti: lo studente non paga, quindi, un singolo stage o un "pezzo" di corso, ma il corso nella sua interezza, sia pure a rate. Pertanto, in caso di assenza dalle lezioni dietro responsabilità dell'allievo, la rata non versata in occasione dell'assenza va reintegrata al più presto a cura dello studente.
- Qualora lo studente, per qualsiasi ragione, dovesse interrompere la frequenza del corso, nessuna quota successiva al pagamento del medesimo è da lui dovuta. Parimenti, non è possibile restituire somme già versate a suo tempo, per lo stesso corso.
- In caso di mancata effettuazione di una data prevista, nell'arco di svolgimento di un corso in programma, per una qualsiasi ragione dipendente o indipendente dalla volontà dei conduttori del corso, essa sarà recuperata non appena possibile, a piena tutela dei corsisti partecipanti.
- È sconsigliata e, soprattutto, non proficua una frequenza irregolare e saltuaria ai corsi da parte dell'allievo, in vista di una seria preparazione.
- Per essere ammesso al corso di formazione scelto, l'allievo deve essere in regola con la quota associativa annuale (di euro 30,00) e deve aver preso primariamente visione del presente regolamento.
- Per ottenere l'ammissione all'esame di fine corso e il conseguente attestato, lo studente deve essere in regola con il versamento della totale quota di partecipazione prevista dal corso.
- Un corso di lunga durata (biennale/triennale) può subire una variazione di prezzo nel corso del suo svolgimento, che sarà comunque ragionevole.

*Chiunque si iscriva ai nostri corsi di formazione,  
accetta implicitamente il regolamento di cui sopra!*

*Segue l'elenco dei corsi di formazione, in ordine cronologico di svolgimento.*





# CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

## INTRODUZIONE ALLA PNL (PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA) CORSO BASE INTRODUTTIVO

Condotto da ROBERTO CALDARI

A Roma, 13/14 GENNAIO

(la successiva data sarà riproposta per il 10/11 FEBBRAIO)

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL, o NLP) è la più moderna e potente tecnologia applicata alla comunicazione umana. La parola *neuro* indica che la PNL comprende la più recente conoscenza relativa al funzionamento del cervello umano. *Linguistica* si riferisce agli elementi verbali e non verbali della comunicazione. *Programmazione* si riferisce al riconoscimento e al controllo dei modelli umani di pensiero, comunicazione e comportamento. Tramite lo studio di persone di grande successo, gli studiosi della PNL hanno scoperto i comuni modelli di comportamento, specialmente quelli riguardanti il modo di comunicare con gli altri. Questi modelli comuni sono stati isolati, compresi e possono essere spiegati ed insegnati a tutti. La Programmazione Neuro Linguistica è un modo originale di avvicinarsi alla comunicazione, che permette di comprenderne i processi con efficacia. Obiettivo di questa disciplina è quello di studiare la struttura della comunicazione e di metterne in evidenza i modelli di esecuzione al fine di un'utilizzazione pratica. Qualunque sia il tipo di comunicazione (insegnamento, negoziazione, psicologia, psicoterapia, relazioni umane in generale).

La PNL si definisce come un vasto insieme di metodi di osservazione e di adattamento che permettono di sviluppare le *performance* di ognuno, qualunque sia il proprio campo di attività. Essa permette di acquisire rapidamente i riflessi comportamentali e linguistici destinati a saper meglio osservare l'interlocutore, e a presentare le informazioni sotto la forma che meglio conviene al suo pensiero e al suo comportamento. Le tecniche della PNL permettono di comprendere rapidamente ciò che caratterizza essenzialmente una persona, qual è il suo sistema sensoriale dominante, quali sono i suoi criteri e le sue priorità, secondo il contesto osservato. Nella PNL applicata vi sono poi altre tecniche specifiche, che sono destinate a generare un cambiamento: può trattarsi risolvere una fobia, di interrompere un processo negativo o di riorientarne presupposti, modificare un comportamento, degli schemi e convinzioni limitanti, ecc. Esistono dei metodi precisi e facilmente utilizzabili, Qualunque sia il contesto nel quale sorga un problema che necessiti di questo tipo di intervento. La PNL non è una filosofia né un'ideologia: essa si fonda sull'osservazione di dati concreti e la sua unica ambizione è quella di offrire un insieme di tecniche destinate a raggiungere l'*optimum* nel campo della comunicazione e della realizzazione personale. La PNL offre molte possibilità di applicazioni pratiche: tutti possono servirsene, anche nelle situazioni quotidiane. Si impara facilmente senza bisogno di ambienti accademici o di lunghi addestramenti tecnici. Di fatto, la PNL ha aiutato milioni di persone a migliorare, sia in campo professionale che nella vita privata, ed è stato utilizzato in psicoterapia, negli affari, nell'educazione e, più recentemente, anche in campo medico.

### A CHI È INDIRIZZATO QUESTO CORSO

Molte persone sono incuriosite dalla PNL, dal momento che oggi se ne parla molto ed è alla base del lavoro svolto dai personal trainer, dai motivatori, dai mental coach e altre figure similari, oggi così popolari e richieste in ambiti importanti. Questo corso ne fornisce un'ottima base, permettendo di capire ed utilizzare gli strumenti fondamentali della PNL, quindi è molto utile per chi vuole almeno farsi un'idea e ricevere un'ini-



ziazione all'argomento senza impegnarsi in percorsi lunghi ed economicamente dispendiosi.

## NEL PROGRAMMA

Cosa è la PNL

Tecniche principali per il miglioramento della qualità della vita e la crescita personale e lavorativa

Tecniche linguistiche di PNL per migliorare la qualità di comunicazione

Formulazione chiara degli obiettivi

Applicazione PNL nel campo lavorativo e relazionale

Padroneggiare i tuoi stati d'animo

Cambiare abitudini negative

Adottare comportamenti produttivi

## IL DOCENTE

Roberto Caldari, docente di ruolo di Scienze Motorie nelle scuole superiori, da anni si interessa di didattica e metodologia di insegnamento sia nella scuola che in diverse federazioni sportive, sia in qualità di tecnico che di relatore. Si è avvalso di tecniche di Programmazione Neuro Linguistica e di coaching conseguendo dei master internazionali presso la scuola NLP ITALY, riconosciuta dalla society of NLP di Richard Bandler, fondatore della PNL. Ha partecipato a numerosi corsi formativi e motivazionali con i maggiori esperti a carattere nazionale e internazionale, tra i quali: Robert Dilts, Roy Martina, Roberto RE, Alessio Roberti, Antonella Rizzuto, Paolo Borsacchiello, Livio Sgarbi, Max Formisano, Italo Pentimalli. Il desiderio di continua crescita personale e professionale lo portano ad un continuo aggiornamento e training sui diversi settori del coaching (sport team e life), sulla comunicazione e il public speaking. Collabora da molti anni con l'ISU partecipando a diversi corsi di formazione.

## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30

Cosa portare: materiale per appunti, abbigliamento comodo.

Materiale didattico fornito: dispense.

Costo: 190,00 euro



# INSEGNANTI YOGA

Condotta da STEFANO FONTANA,  
VITTORIO CALOGERO & MARILENA CAPUZZIMATI

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

ANNO ACCADEMICO 2017/2018: MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA  
A ROMA, IN 7 STAGE MENSILI INTENSIVI

27/28 GENNAIO; 10/11 FEBBRAIO; 17/18 MARZO; 21/22 APRILE;  
19/20 MAGGIO; 09/10 GIUGNO; 07/08 LUGLIO

Negli ultimi anni è cresciuto di molto l'interesse verso la filosofia e la pratica dello Yoga. Oggi sono in tanti a manifestare questo interesse, al punto che la pratica dello Yoga si è diffusa negli ambienti più vari: palestre, cral, centri sociali, circoli privati, circoscrizioni, scuole pubbliche e perfino parrocchie propongono ed organizzano corsi. Perciò è aumentata anche la richiesta di persone adeguatamente preparate che sappiano insegnare Yoga.

Il nostro CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA si rivolge sia agli aspiranti insegnanti sia a coloro che desiderano un accostamento teorico e pratico più approfondito con lo Yoga, intendendo con ciò svariati metodi di autosviluppo e autorealizzazione psico-fisico-spirituale, non limitati alla conoscenza e alla pratica del solo Hatha Yoga, che è attualmente la forma di Yoga da noi più conosciuta e richiesta e tuttavia non la sola possibile.

La caratteristica di questo nostro corso rivolto ai futuri insegnanti yoga è quella di "guardare al futuro" poiché, di fatto, è vero che lo Yoga è sempre più apprezzato, richiesto e conosciuto ma, al tempo stesso, il settore dell'insegnamento va via via inflazionandosi dal momento che, ogni anno, gli insegnanti sono sempre di più.

Colui che riuscirà ad ampliare e a completare la conoscenza dello Yoga con altre discipline integrative di affiancamento, oggi altrettanto note (si veda il programma pubblicato sotto), disporrà di una preparazione ben più solida e vasta della media.

È importante che l'aspirante insegnante di Yoga diventi conscio di questo fatto e ci rifletta sopra.

## SINTESI DEL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA

Il corso di formazione per istruttori yoga si propone in due moduli: si può iniziare indifferentemente da uno dei due, a seconda dell'annualità nella quale si "capita", essendo il programma di ogni modulo a se stante, e concludere con esame teorico/pratico alla fine del proprio biennio.

KUNDALINI YOGA - YOGA TERAPEUTICO/CORRETTIVO - 7 weekend

## INTRODUZIONE ALLO HATHA YOGA E ALLE POSTURE

Cenni generali sui principali tipi di yoga. Gli scopi dello yoga. Yoga per l'oriente e yoga per l'occidente. Le sequenze preparatorie (rafforzamento, scioglimento, ecc.). Asana - livello base di pratica: le posture dello yoga (teoria e pratica). Modalità di composizione delle sedute di asana.





## KUNDALINI YOGA ESOTERICO & INTRODUZIONE AL TANTRA

Il Kundalini Yoga nella sua forma più profonda, e quindi esoterica, è costituito essenzialmente da specifiche pratiche destinate alla purificazione e all'attivazione dei Chakra e al risveglio dell'Energia Sacra Evolutiva, Kundalini, denominate Kriya (perciò è spesso definito, alternativamente, come "Kriya Yoga").

Queste pratiche, i Kriya, fondono e riassumono insieme diverse pratiche classiche dello Yoga, quali mudra, asana, pranayama, banda, ed anche mantra - il tutto coordinato da una profonda interiorizzazione, o concentrazione interiore.

Lo stage è dedicato, dunque, alla parte meditativa ed evolutiva del Kundalini Yoga, con particolare attenzione alle pratiche sui chakra.

Questa parte del programma ci introdurrà alla comprensione dello Yoga Tantrico, la parte più autoctona dello Yoga, che ha dato origine ai sistemi Hatha, Kriya e Kundalini, spesso conosciuto e interpretato superficialmente in Occidente come una sorta di "Yoga del sesso". Il Tantra è un sistema di vita, un modo di vedere il mondo e l'essere umano, che insegna a rendere Sacra l'esistenza in tutte le sue manifestazioni, e quindi a spiritualizzarla, attraverso varie tecniche e mediante lo sviluppo della Consapevolezza Interiore.

*(conduce: Stefano Fontana)*

## YOGATERAPIA

Molte esercizi yoga, soprattutto se messi in sequenza, hanno in se stessi un notevole potenziale terapeutico, utile sia per trattare e risolvere i più disparati disturbi psicofisici che per assicurare all'allievo energia, vitalità, forza, equilibrio, longevità, giovinezza e una mente salda, forte, acuta e concentrata. È su questi specifici aspetti, oggi molto richiesti, che ci soffermeremo in questi due incontri.

### Teoria

I principi dello Yoga Cikitsa; Importanza della prevenzione; Che cosa è la malattia; I 5 corpi; Rapporto tra Micro e Macrocosmo; Il Prana e i Vayu; La teoria dei 5 elementi; Nadi e Chakra; I Guna: sattwa, rajas e tamas; Le patologie più comuni

### Pratica

Asana, pranayama, kriya per:

- disturbi del sistema nervoso (ansia, depressione, stress, insonnia, instabilità emotiva, cefalea)
- disturbi del l'apparato respiratorio ( asma bronchiale, sinusite, rinite allergica, bronchite cronica)
- disturbi dell'apparato digerente ( stitichezza, gastrite, colite spastica)
- disturbi dell'apparato cardio-circolatorio ( tachicardie, aritmie psicogene, ipertensione e ipotensione arteriosa, varici degli arti inferiori)
- disturbi del sistema osteo-muscolare ( artrosi, scoliosi, cifosi, iper e ipolordosi, discopatie)
- disturbi del sistema genito-urinario (disturbi del ciclo mestruale, cicli irregolari, mestruazioni dolorose, amenorrea, ipomenorrea, ipermenorrea)
- disturbi della vista
- Mantra e yantra per la guarigione

*(conduce: Marilena Capuzzimati)*

## YOGA DINAMICO, YOGA PER I MERIDIANI, YOGA PER GLI ORGANI INTERNI & YOGA POSTURALE-CORRETTIVO

Lo YOGA DINAMICO, o OKI YOGA, si fonda sugli insegnamenti del maestro giapponese MASAHIRO OKI, che ha dedicato la sua vita alla ricerca dell'essenza della natura umana e, dopo anni di ricerche e di pratiche, ha sviluppato un sistema unico di yoga in movimento, che stimola la naturale attività della forza vitale e agisce sia sul piano fisico che su quello mentale.

Lo OKI-DO YOGA è una sintesi moderna di svariate discipline e tradizioni: yoga indiano, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. È basato sull'idea che la vera salute e conoscenza sorgono



dal risveglio di una profonda saggezza interiore; secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti: anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Per questo occorre collaborare con la naturale attività della forza autoguaritrice.

Le pratiche dello Oki Yoga includono gli aspetti essenziali per conseguire un corretto ed armonico stile di vita: movimento, respirazione, dieta, sviluppo e coordinamento mente-cuore. Costituiscono anche un sistema di guarigione e di sviluppo personale. Sul piano fisico, lo Oki Yoga migliora il funzionamento degli organi interni, rafforzando la regione diaframmatica e l'Hara, ed aiuta a correggere le deviazioni della colonna vertebrale e del bacino, nonché ad attivare il sistema endocrino e nervoso.

È, in definitiva, una pratica totale per il corpo e per lo spirito, il cui scopo è di creare benessere e gioia di vivere, in modo che ogni essere umano possa manifestare al massimo le proprie capacità, con spirito di collaborazione verso gli altri.

Se praticato accuratamente, è capace di produrre cambiamenti profondi e di portare il corpo e la mente ad uno stato naturale di rilassamento.

Durante il corso esploreremo i differenti aspetti dello Oki Yoga, fra i quali: asanas, esercizi di purificazione, esercizi correttivi, yoga per i meridiani, pratiche specifiche per equilibrare e rafforzare i vari organi interni (cuore, fegato, reni, eccetera..), Yoga a coppie e in gruppo.

Inoltre, si imparerà come ottenere il massimo dall'alimentazione giornaliera, adattandola ai propri bisogni personali ed all'ambiente.

(conduce: Vittorio Calogero)

### MATERIALE DIDATTICO & TESTI DI SUPPORTO

Per conseguire un'adeguata preparazione in così poco tempo, è essenziale per il corsista abbinare, alla regolare frequenza al percorso di studio presentato in queste pagine, uno sforzo costante nello studio, oltre che nella pratica personale.

Perciò, da parte nostra, forniremo ad ogni studente una certa mole di materiale utile ed essenziale.

Tutto il materiale didattico attinente alle materie trattate durante il corso che viene fornito allo studente è incluso nel costo. Consiste di alcuni libri e di parecchie dispense sulle diverse branche dello yoga (si tratta - in buona parte - di materiale inedito o fuori edizione da molti anni, e perciò introvabile in commercio e in lingua italiana nel nostro paese). Alcuni altri fondamentali libri di testo saranno, inoltre, indicati in un'apposita bibliografia agli studenti per completare lo studio e la preparazione personale.

### MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA

#### INTRODUZIONE ALLO HATA YOGA - a cura di *Stefano Fontana*

Il sistema del Raja Yoga secondo Patanjali, o "Asthanga Yoga"; Le basi etiche e filosofiche dello yoga: Yama & Niyama (condotta morale, purificazioni e osservanze); la legge del Karma e del Dharma; il principio di Evoluzione; la teoria della reincarnazione e i diversi "piani" di esistenza; filosofia e mistica dello yoga; le tecniche mentali dello Yoga; Lo "yoga nidra": una potente tecnica yogica di distensione totale.

#### TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO - a cura di *Stefano Fontana*

Che cosa è il rilassamento. I tre livelli della distensione. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Le principali tecniche di distensione: il rilassamento progressivo; l'approccio del training autogeno; l'approccio sofrologico. Rilassamento e meditazione. Le tecniche "rapide" per rilassarsi ovunque. Il rilassamento dinamico. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

#### PRANAYAMA: L'ARTE E LA SCIENZA DEL CONTROLLO DEL RESPIRO - a cura di *Stefano Fontana*

Introduzione alla scienza del respiro. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Pratiche respiratorie per la salute e la vitalità. Le tecniche per sedare e per caricare. Respirazione e guarigione. Respirazione, meditazione e ricerca interiore. Respiro e stati di coscienza. Tecniche respiratorie progredite. Prana vidya, l'orientamento del prana. Tecniche respiratorie curative. Alchimia dello Yoga: la trasformazione delle energie.



## LO YOGA DELLA MENTE: CONCENTRAZIONE & MEDITAZIONE - a cura di *Stefano Fontana*

Dalla concentrazione alla meditazione. Benefici della meditazione. I due approcci fondamentali: la scuola mistica e la scuola laica. Gli stati di coscienza e le onde cerebrali. Mente conscia, inconscia e supercoscienza. L'io e il Sè. Preparazione alla meditazione: ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione. Le tecniche: concrete e astratte - attive e passive. Meditazione concreta attraverso i sensi fisici. Meditare nell'azione: l'autosservazione. L'uso dei mantra e del controllo respiratorio.

## PSICOLOGIA DELLO YOGA & CONTROLLO MENTALE - a cura di *Stefano Fontana*

Il Mondo della Mente e il Piano Astrale. Le leggi del pensiero. Che cos'è l'igiene mentale. La purificazione del cuore e della mente. L'importanza dell'inconscio, e come guidarlo per non esserne guidati. Essenza del "pensare positivo". La tecnica dell'autosuggestione e delle affermazioni. Che cosa è la "programmazione mentale". Suggestione, dinamica mentale, psicocibernetica & autoipnosi. L'arte di raggiungere ed utilizzare consapevolmente il ritmo "alfa" del cervello, unitamente alle tecniche di visualizzazione, pensiero ed affermazioni positive, allo scopo di produrre modificazioni profonde nel proprio "io" e guidare la propria esistenza verso le proprie mete con efficacia e decisione. Il Viaggio della Vita: come stabilirne la destinazione e l'arte di raggiungerla.

## HATHA YOGA: PERFEZIONAMENTO DELLE ASANA - a cura di *Marilena Capuzzimati*

La ricerca del "punto 0". La progressione nell'esecuzione dell'esercizio. Fase di interiorizzazione nella posizione di partenza. Movimento per raggiungere l'immobilità. Fase statica. Movimento speculare di ritorno. Fase di assimilazione. Le posizioni estreme. Dal "punto 0" alla posizione rovesciata. Baricentro ed equilibrio. Capovolgere il proprio baricentro. L'uso della capacità immaginativa. Le leve. I fulcri. La base di appoggio. forza di gravità. Pesantezza. Leggerezza. L'alto del corpo: sequenze per la parte superiore. Il basso del tronco: scioltezza legamentare delle anche e del bacino. L'insieme della colonna vertebrale. Presa di coscienza della colonna. Le posizioni di torsione. Il saluto al sole. Lo stiramento della faccia ovest (la parte posteriore del corpo). Presa di coscienza della posizioni in piedi. Gli allungamenti. Asana classici. La condizione edenica di centratura.. Consapevolezza interna-esterna. Consapevolezza Sintetica del corpo. Consapevolezza analitica delle varie parti del corpo. Consapevolezza del centro psichico. Consapevolezza stimolata dallo stiramento muscolare. Consapevolezza e non consapevolezza nella fase di riposo. Consapevolezza tra una posizione e l'altra. Consapevolezza attiva. Consapevolezza reale.

## HATHA YOGA: PERFEZIONAMENTO DELLE ASANA E DEL RESPIRO; L'ARTE DI COMporre SEQUENZE DI ESERCIZI YOGA - a cura di *Marilena Capuzzimati*

La meccanica fisiologica. La progressione fisiologica. La progressione respiratoria. Avvicinarsi alla percezione del respiro. Pranayama nelle asana. Ritmo personale. Respiro spontaneo. Respiro potenziale. Centratura nel respiro. esperienza dei vari tipi di immobilità. Rilassare i muscoli antagonisti. Centratura nel pensiero. Il circuito del pensiero corporeo. Dare uno scopo al lavoro della mente. La vera immobilità come conseguenza della consapevolezza mentale. Dall'inerzia di tamas al movimento, alla velocità all'azione. Ahamkara: la forza gravitazionale psichica. Allungamento e tonificazione. Contrazioni e movimenti riflessi innati. Posture e movimenti automatici. Memorizzazione degli schemi. Percezione erronea delle posizione e degli schemi mentali. Accentuare il difetto per percepirlo. Allenamento a rilasciare le tensioni. Pesantezza e galleggiamento. Percezione erronea dei movimenti. Durata delle posizioni: 30", 3', 6', 15/30 minuti. Preparazione dinamica alla posizione. Movimento rapido, lento, ultrarallentato. La suddivisione del movimento. La posizione con la respirazione intensa. La posizione con la respirazione leggera. L'asse spaziale verticale. Elasticità e rilassamento muscolare. La percezione ossea: precisione e dettaglio. Determinare il baricentro. Determinare l'allineamento dei pesi del corpo. La spinta di crescita. Il fulcro e il punto peculiare. Punto peculiare e azione psichica. Ricerca e modificazione del fulcro della posizione. Il livello di interiorizzazione e la meditazione. Krama, la progressione. La sequenza come ritmo di posizioni di apertura e di chiusura.

## INCONTRO RIEPILOGATIVO. AVVIAMENTO ALL'INSEGNAMENTO. CONSIGLI PER LA GESTIONE DI UN CENTRO YOGA

In quest'ultima tappa del nostro "viaggio" cercheremo di arricchire, di completare e di riassumere tutto lavoro svolto negli stage precedenti.



Fra gli aspetti trattati: come preparare delle sedute yoga complete; come condurre un corso per vari livelli; come gestire un proprio centro; come insegnare presso strutture esterne; aspetti burocratici e fiscali dell'attività di insegnante.

Al fine di conseguire l'abilitazione all'insegnamento delle tecniche yoga, per coloro che concludono il secondo anno di corso è prevista una prova finale orale ed una pratica.

## GLI INSEGNANTI

### VITTORIO CALOGERO

Dopo aver studiato a Boston (USA), in India e in Giappone, Vittorio ha fatto parte per sette anni del personale docente dell'IMI, il prestigioso Istituto di Kiental (Svizzera), per molto tempo punto di riferimento in tutta Europa nell'ambito delle discipline orientali.

Ha personalmente seguito il M.o Masahiro Oki ed è riconosciuto istruttore di Oki Do Yoga. Tiene corsi di Yoga, Shiatsu e alimentazione in Italia e all'estero.

Si è ristabilito in Italia, dopo avere soggiornato per lunghi periodi in Brasile e viaggiato estensivamente in America Latina, per motivi di studio-esperienza.

Vittorio ha viaggiato molto perché ha sempre voluto andare personalmente alla Fonte delle discipline che gli interessava approfondire. Ha uno stile d'insegnamento semplice ed accessibile a tutti e, con il suo metodo amichevole e comunicativo, condivide con gli altri le sue esperienze ed il suo entusiasmo.

### MARILENA CAPUZZIMATI

Yoga Master, operatrice in massaggio e tecniche ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Medicina e massaggio ayurvedico. Insegna presso la Scuola Vidya di Viterbo, della quale è direttore didattico.

Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico collaborando con diversi enti pubblici e privati.

È l'ideatrice di Terra d'Incanto, manifestazione dedicata alla Medicina Tradizionali d'Oriente che vanta, ad ogni nuova edizione, la presenza dei più noti esperti del settore.

Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti DVD con manuale allegato: Videocorso di Yoga del Respiro e Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale.

### STEFANO FONTANA

Ha iniziato oltre 25 anni fa, soprattutto attraverso lo Yoga, un percorso personale di studio e di ricerca, che lo ha portato a contatto con diverse esperienze e realtà.

Dopo un quinquennio ininterrotto di studio e di pratica personale assidua e quotidiana, avvia nel 1985 il Centro Yoga Bravetta, e nel 1989 estende il progetto nell'Istituto di Scienze Umane, aperto anche alle altre discipline miranti al miglioramento e all'evoluzione dell'Uomo.

Promotore/ideatore della rivista Jasmine, collabora come articolista con diverse testate, dedicandosi in proprio anche all'attività di autore ed editore. Per le Edizioni ISU, casa editrice da lui attivata, cura personalmente i volumi della collana "I Grandi Maestri dello Yoga", molto apprezzati dagli "addetti ai lavori".

Pur rispettando ed apprezzando tutti coloro che hanno rappresentato e che rappresentano lo Yoga nel mondo (discepoli, insegnanti e guru), non si riconosce in alcuna "scuola" in particolare, rifuggendo per natura ogni tipo di settarismo, esclusivismo e fanatismo (del resto opposti alla Libertà Interiore cui lo Yoga protende).

Potremmo definirlo... un appassionato "libero praticante" dello Yoga, privo di connotazioni ideologiche restrittive...

### IL NOSTRO APPROCCIO ALLO YOGA

Lo Yoga è un'antica Arte e Scienza umana le cui finalità essenziali sono l'espansione della Coscienza e il risveglio delle potenzialità inesprese dell'individuo. Altri importanti e più facilmente raggiungibili obiettivi sono l'equilibrata integrazione fra i diversi aspetti della personalità, la Salute e il benessere psicofisico, oltre a un trend di vita più consono ai ritmi della Natura.

L'enorme popolarità conseguita dallo Yoga nel tempo ha dato origine via via, com'era purtroppo inevitabile, a





una numerosa serie di "imitazioni" e di volgarizzazioni che di "yoga" presentano soltanto il nome (neppure l'aspetto!), dato che, come ogni buon esperto di marketing sa, un'etichetta di richiamo aiuta sempre a vendere bene un prodotto.

Personalmente, ci dissociamo da questo "sfruttamento selvaggio" e, per quanto riguarda il contenuto del nostro (per)corso, rifiutiamo i rifacimenti e le imposture, preferendo riferirci esclusivamente alla Matrice classica ed originaria dello Yoga, e non alle sue mistificazioni in salsa "moderna", più vicine al Fitness che allo Yoga (senza per questo voler togliere nulla al fitness).

Inoltre, il nostro approccio allo Yoga non si basa sull'apparire folkloristico, ed è assolutamente laico, indipendente e non settario. Lo Yoga è, o dovrebbe essere, un percorso individuale e soggettivo, e come tale rifugge uno sviluppo personale uniforme, contenuto e massificato in seno a un'organizzazione.

## INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

**Durata del corso:** il corso è biennale, ed ogni anno prevede sette stage intensivi di fine settimana, mediamente uno al mese (si vedano in proposito le date prefissate per quest'anno), più uno riepilogativo nel secondo anno, utilizzato anche per la verifica di idoneità.

**Anno integrativo:** è possibile frequentare un ulteriore anno integrativo, dedicato alla formazione in YOGATERAPIA, e arrivando così a comporre un TRIENNIO COMPLETO. Ciò offre sia il vantaggio di specializzarsi, sia di raggiungere così un monte-ore cospicuo che potrà essere proficuamente utilizzato in seguito, in vista di un eventuale ordinamento del settore.

Per consultare il programma specifico:

*[http://www.istitutodiscienzeumane.org/Corsi/corso\\_yogaterapia.html](http://www.istitutodiscienzeumane.org/Corsi/corso_yogaterapia.html)*

**Requisiti di ammissione al corso:** è preferibile disporre di una conoscenza di base delle Yoga, teorico e pratico, per sfruttare al meglio il programma proposto.

**Orari:** sabato, ore 10.30/17.00 e domenica, ore 10.00/15.00.

**Occorrente da portare alle lezioni:** tuta, plaid, materiale per appunti.

**Sede:** il corso si svolge a Roma, per il primo incontro presso la sede dell'ISU, in Lungotevere Portuense, 158, sc. B, 1° piano (Zona Porta Portese, Ponte Testaccio), e per i successivi presso l'associazione MOCOBO (zona Stazione Ostiense e metro Piramide).

**Servizio per i non-residenti:** per eventuale pernottamento, se si è adattabili si può farlo in sede, senza aggravio di spese e avvisandoci prima telefonicamente. Diversamente, possiamo fornire diverse soluzioni a pagamento, anche piuttosto convenienti (rivolgersi, per questo tipo di informazioni, in segreteria).

**Costo del corso:** 1.120,00 euro annuali, ripartiti in 5 rate mensili: la prima da 320,00, e le successive quattro da 200,00 euro cadauna. La quota include un cospicuo numero di pubblicazioni fra dispense e libri, in gran parte materiale ormai introvabile.

**Frequenza:** la frequenza costante al corso è fondamentale, poiché i vari incontri previsti sono, essenzialmente, monotematici.

**Assenze:** eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista per l'intero corso: la rateizzazione è, di fatto, solo un modo per agevolare all'allievo il pagamento dell'intera quota, diluendola nel corso dell'anno didattico.

Eventuali stage perduti possono essere recuperati direttamente con il modulo successivo.

In caso di inadempienza nei versamenti delle quote e/o di elevata ed ingiustificata assenza nel corso dell'anno didattico, l'abilitazione all'insegnamento non verrà riconosciuta.

*Al termine del PERIODO COMPLETO DI FORMAZIONE (tutto il biennio),  
si consegue l'abilitazione all'insegnamento dello YOGA.*





Su richiesta, per il 1° anno è prevista una certificazione relativa all'anno frequentato e al numero di ore svolte.

### SERVIZIO PER I CORSISTI ABILITATI

In base alle domande e alle sollecitazioni pervenute presso il nostro centro, gli insegnanti diplomati che sono interessati saranno indirizzati verso l'insegnamento presso varie strutture (palestre, associazioni, cral, centri benessere, ecc.): abbiamo richieste ogni anno da soddisfare. Questo servizio è gratuito per i nostri studenti ed è, ovviamente, comminato sulla base di una effettiva richiesta esterna.



# Formazione insegnanti di YOGA PER BAMBINI

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
03/04 FEBBRAIO; 03/04 MARZO

## PRESENTAZIONE

Lo stress, l'ansia, la depressione, la rabbia, la paura sono emozioni che colpiscono ora più che mai anche l'infanzia ed è per questo che lo Yoga (la cui efficacia è riconosciuta anche dal mondo scientifico) propone la sua vicinanza al mondo dei bambini e di chi se ne prende cura più direttamente.

La filosofia su cui si basa la pratica dello Yoga ruota attorno ad un concetto: quello che l'essere umano ha potenzialità infinite. I bambini sono il futuro dell'umanità, per questo vanno aiutati a crescere in modo sano, divertente, attento; nel rispetto della loro singolarità e propensione.

Lo Yoga per bambini viene applicato sia in campo terapeutico, sia in ambito educativo-preventivo, supportando e stimolando, *attraverso l'azione e il gioco, lo sviluppo del pensiero e dell'identità personale. Lo Yoga è anche una proposta educativa in cui i bambini possono condividere il loro gioco con adulti competenti, potenziando le proprie abilità motorie, sociali, comunicative ed emotive.*

Lo Yoga per bambini (dai 3 ai 16 anni) favorisce, in un contesto relazionale positivo, lo sviluppo dell'aspetto espressivo del corpo e del suo linguaggio. Rappresenta uno stimolo, un'esperienza, un'occasione in cui azione, pensiero ed emotività si attivano e si integrano, attraverso motivazioni e desideri collegati al gioco, al piacere di fare, alla fantasia, alla creatività.

## A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a educatori, insegnanti di Yoga, laureati e laureandi in scienze della formazione, psicologi, operatori sociali.

## FINALITÀ DEL CORSO

La finalità del corso è di fornire le conoscenze necessarie per l'insegnamento dello yoga a bambini e ragazzi.

In accordo con il Protocollo d'Intesa per l'insegnamento dello yoga nelle scuole italiane, dalla scuole dell'infanzia alle superiori, del Ministero della Pubblica Istruzione, il Corso per Insegnanti di Yoga per Bambini, forma una nuova figura professionale con conoscenze specifiche in ambito psico-pedagogico e yogico per un inserimento attivo e consapevole in ambito scolastico e in strutture private di metodologie e tecniche yoga come supporto al processo di crescita e apprendimento.

Lo Yoga è una disciplina che se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno degli strumenti più preziosi di prevenzione e cura di ogni malattia sia fisica che psichica.

## PROGRAMMA

### TEORIA

Effetti della pratica Yoga sullo sviluppo fisiologico e psico-emotivo. Differenze rispetto allo yoga per adulti. Yoga per bambini e yoga per adolescenti. Sviluppo psicologico del bambino e dell'adolescente. Cenni di pedagogia. Fisiologia dello sviluppo. Caratteristiche psichiche ed emotive infantili. Disturbi e conflitti dell'infanzia. Bambini e divinità dell'aurora. I bambini indaco. La centralità del gioco. I conflitti dell'adolescente. Impostare un corso per bambini/adolescenti. Differenziazione e programmazioni di corsi di Yoga nelle classi materne, elementari e medie.



## PRATICA

Giocare con le immagini della Natura. Essere leone, tigre, elefante... Asana per bambini ed adolescenti. Il gioco del tempo e dello spazio. Imitare i mostri per vincere la paura. Respirare per crescere. Visualizzazioni e canti. Sentirsi in equilibrio. Giocare con i sensi. Essere terra, acqua, fuoco, vento. Le storie per bambini. Utilizzo e creazione di storie per i bambini. Utilizzo di musiche e mantra per bambini e adolescenti. Esercizi di rilassamento e visualizzazioni. Creazione di giochi per gli adolescenti. Tecniche di conduzione di gruppi. Esercizi di riscaldamento e animazione. Le posizioni degli eroi. Il saluto al sole. Tecniche di concentrazione. Sperimentare la gioia: il sorriso del cuore.

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti.

Costo: 440 euro in due rate.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



# YOGATERAPIA E AYURVEDA: I DISTURBI PIÙ COMUNI

Condotto da MARILENA CAPUZZIMATI & ERNESTO IANNACCONE

A ROMA, 10/11 FEBBRAIO

Lo Yoga e L'Ayurveda spiegati per un facile e immediato approccio alla prevenzione e all'ausilio della cura delle patologie più comuni: dai disturbi del sistema nervoso e digerente ai dolori reumatici, ai disturbi della pelle, del sistema endocrino e sanguigno.

Imparerete alcune tecniche di concentrazione e dei gesti delle mani per i disturbi più diffusi. Apprenderete il facile utilizzo di erbe e spezie per la vostra salute.

## NEL PROGRAMMA

Mantra, Dharana e Mudra con Marilena Capuzzimati

Rimedi Erboristici con Ernesto Iannaccone (medico e specialista in ayurveda)

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte, materiale per appunti.

Costo: 200 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



## Formazione insegnanti di YOGA PER GESTANTI

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
17/18 FEBBRAIO; 17/18 MARZO

Seguire un corso di yoga durante la gravidanza è un passo da compiere per poter vivere con consapevolezza, serenamente e felicemente uno dei momenti più belli e di crescita, nella vita della donna.

Le modificazioni che si susseguono continuamente, sia sul piano psicologico, sia fisico, sono spesso causa di indisposizioni. Sul piano fisico, possono presentarsi noiosi disturbi alla colonna vertebrale: mentre il feto cresce, il peso della madre aumenta obbligandola ad assumere una diversa postura che va ad alterare il naturale assetto della zona lombo-sacrale e questo è in genere causa di sofferenza. Se la madre, inoltre, non ha avuto modo di affrontare una seria preparazione alla respirazione prima della gravidanza, si può trovare ben presto a disagio, dal momento che il diaframma, col crescere del feto, si alza mettendo in difficoltà la respirazione.

### PROGRAMMA

Il corso di *formazione professionale per Insegnanti di Yoga per la gravidanza* è basato su un insieme di metodologie yoga (asana, pranayama, tecniche di concentrazione, visualizzazioni, meditazioni) precedute da principi teorici di base.

Le attività didattiche comprendono:

- Esercizi fisici di presa di coscienza corporea: per migliorare la postura; sbloccare le articolazioni, tonificare ed allungare la muscolatura ed entrare in un rapporto più consapevole con ogni parte del corpo
- Esercizi mirati a prevenire disturbi legati alla gravidanza: mal di schiena, sciatalgia, edemi, varici, tachicardia, ansia, ecc...
- Esercizi di respirazione: per imparare una corretta respirazione, per aumentare la potenzialità respiratoria ed affrontare consapevolmente travaglio e parto
- Rilassamento: imparare a rilassarsi diventa una necessità per il benessere madre-bimbo e per vivere serenamente travaglio-parto e dopo parto.
- Automassaggio: per alleviare le tensioni e riequilibrare l'energia
- Esercizi di percezione e consapevolezza del pavimento pelvico
- Ayurveda per la mamma e per il bambino

### A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

Insegnanti yoga; operatori del benessere; ostetriche e operatori sanitari, future mamme che desiderano affrontare una gravidanza serena e consapevole.

### DOCENTE:

Marilena Capuzzimati, Yoga master e terapeuta in Ayurveda

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: Tutti i giorni 10,00/16,00

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, plaid e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 440,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.





# TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO

Condotto da STEFANO FONTANA

A ROMA, SABATO 4 MARZO

Questo corso si propone lo scopo di introdurvi allo studio e all'esperienza pratica delle principali tecniche di rilassamento profondo, antistress e recupero delle energie psicofisiche, secondo le più importanti ed accreditate Scuole.

I metodi di rilassamento sono procedimenti ben definiti, che tendono ad ottenere nell'individuo una *distensione muscolare e psichica* mediante l'esecuzione di esercizi appropriati: questo porta ad un "tono di riposo" che è la base di una completa distensione psicofisica. La distensione può, pertanto, essere definita come *una tecnica diretta ad ottenere un riposo il più efficace possibile e nello stesso tempo a conseguire l'economia delle forze nervose richieste dall'attività generale dell'individuo.*

Lo stress, la tensione continua, l'ansia e il nervosismo, oggi così comuni, hanno effetti devastanti sul corpo e sulla psiche di chi ne è "vittima".

Queste problematiche, con gli effetti deleteri che ne derivano, sono autentiche fucine di disturbi psicosomatici, ma possono essere efficacemente contrastate mediante l'applicazione di un programma solido, razionale, scientifico e convalidato dall'esperienza, che conduca alla distensione ed al controllo dei propri mezzi.

Per la profondità della sua azione e per le sue implicazioni psicofisiche, la distensione viene valorizzata al massimo al giorno d'oggi, in cui si sta riscoprendo l'efficacia della concentrazione psichica sulle funzioni corporee, dimostrata peraltro dalle varie teorie psicosomatiche applicate direttamente in diversi settori quali, ad esempio, quello sportivo, clinico e terapeutico.

## A CHI SI RIVOLGE

Premesso che il corso è aperto ed accessibile a TUTTI, fra coloro che avvertono la necessità di apprendere l'arte di rilassarsi e che vogliono imparare, a titolo personale, a comprendere e regolare i meccanismi del rilassamento e della tensione per gestire al meglio lo stress e le proprie energie per vivere una vita più armoniosa e serena, da un punto di vista delle APPLICAZIONI FORMATIVE E PROFESSIONALI, è sicuramente indicato per operatori del settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer aziendali e sportivi, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori e motivatori, liberi professionisti, ecc.

## NEL PROGRAMMA:

### I PARTE - LE BASI DELLA DISTENSIONE

- Che cosa è il rilassamento - "vero" e "falso" relax
- Fenomenologia del rilassamento
- I tre livelli della distensione psicofisica
- L'immagine del corpo
- Rapporti tra "PSICHE" e "SOMA"
- Gli esercizi di controllo della tensione
- Le posizioni adatte al rilassamento
- L'importanza della respirazione
- Gli stati di coscienza e i ritmi cerebrali: la veglia, la trance, il sonno, il sonno profondo



## II PARTE - LE PRINCIPALI SCUOLE E LE PIÙ EFFICACI TECNICHE DI DISTENSIONE

- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- Altre tecniche minori
- Le tecniche di meditazione e respirazione, funzionali al rilassamento
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa

### IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa da molti anni di discipline yoga, tecniche di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale (training autogeno, psicocibernetica, PNL e simili). È autore di diverse opere (dispense, libri e video), pubblicate dalle Edizioni ISU, da lui fondate e dirette, che sono consigliate come supporto ed approfondimento delle tematiche trattate nel corso.

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato ore 10.00/15.30

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica



# ISTRUTTORI DI PILATES

Condotta da CHIARA MILANO

A ROMA, IN 5 WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
10/11 MARZO; 07/08 APRILE; 05/06 & 26/27 MAGGIO; 23/24 GIUGNO

*Speciale sconto di 50 euro per chi si iscrive entro il 23 FEBBRAIO*

Il metodo pilates si è diffuso molto rapidamente negli ultimi anni come una ginnastica praticata soprattutto da ballerini, cantanti e attori americani per ottenere un fisico snello, efficiente e bello; ma al di là di ogni moda è un sistema di allenamento molto valido e adatto a tutti.

Il pilates *"Sviluppa il corpo uniformemente, corregge posture errate, ripristina la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito; è finalizzato a darvi flessibilità, grazia naturale ed un'abilità che si rifletterà inequivocabilmente sulla maniera in cui camminate, sulla maniera in cui giocate, sulla maniera in cui lavorate"*. ("Ritorno alla vita" di J.H.Pilates)

Respirazione, concentrazione, controllo, baricentro, fluidità e precisione sono considerate le linee guida della pratica del pilates. È per mezzo del rispetto di questi principi che il pilates ripristina un equilibrio funzionale e posturale del corpo, insegnando a muoversi con economia, grazia ed equilibrio.

Il percorso formativo completo si articola in 5 week end, per un totale di:

- 30 h di formazione
- 20 h di pratica con docente
- 10 h di pratica di insegnamento

## PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO:

- Origini del pilates.
- Analisi dei principi del metodo pilates
- Benefici della pratica del pilates
- Basi anatomiche e fisiologiche:
  - Lo colonna vertebrale e le curve fisiologiche
  - La respirazione ed il diaframma
  - I muscoli del baricentro
  - L'allineamento e l'allungamento assiale
  - L'organizzazione della testa
  - L'organizzazione del cingolo scapolo-omerale
  - L'organizzazione del bacino
  - Le contrazioni muscolari
- Analisi degli esercizi propedeutici alla pratica (pre-mat)
- Pilates matwork:
  - Analisi degli esercizi fondamentali (livello base-intermedio-avanzato)
  - Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio
  - L'utilizzo delle immagini ed i cueing tattili
- Uso dei piccoli attrezzi:
  - Foam roller
  - Fitball e miniball
  - Ring
  - Flexband
- Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro
- Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento



## PROGRAMMA SPECIFICO DI OGNI WEEK END

### 1° WEEK END: PROGRAMMA BASE

Origini del pilates.

Analisi dei principi del metodo pilates.

Benefici della pratica del pilates.

Basi anatomiche e fisiologiche (La colonna vertebrale e le curve fisiologiche; la respirazione ed il diaframma; i muscoli del baricentro; l'allineamento e l'allungamento assiale; l'organizzazione della testa; l'organizzazione del cingolo scapolo-omerale; l'organizzazione del bacino; le contrazioni muscolari).

Analisi degli esercizi propedeutici alla pratica (pre-mat).

Pilates matwork: analisi degli esercizi fondamentali di livello base. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio. L'utilizzo delle immagini ed i cueing tattili.

Lezione.

### 2° WEEK END: PROGRAMMA BASE-INTERMEDIO

Revisione argomenti precedente week end.

Pilates matwork: analisi degli esercizi fondamentali di livello base-intermedio. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio. L'utilizzo delle immagini ed i cueing tattili.

Lezione.

### 3° WEEK END: PROGRAMMA AVANZATO

Revisione argomenti precedente week end.

Pilates matwork: analisi degli esercizi fondamentali di livello avanzato. Precauzioni e controindicazioni di ogni esercizio. L'utilizzo delle immagini ed i cueing tattili.

Lezione.

Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro.

Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento.

Prove di insegnamento.

### 4° WEEK END: PROGRAMMA PILATES TOOLS

Revisione argomenti precedente week end.

Analisi ed uso dei piccoli attrezzi: foam roller; fitball e miniball; ring; flexband.

Lezione.

### 5° WEEK END: REVISIONE ED ESAME

Revisione di tutto il programma.

Lezione.

Prove di insegnamento.

Esami.

Al termine di ogni week end verrà somministrato un test di verifica delle nozioni acquisite (il test ha il solo scopo di verifica: il corsista non riceverà una valutazione)

L'esame sarà teorico-pratico e richiede la presentazione di una tesina da concordare con il docente.

## L'INSEGNANTE

Chiara Milano, laureata in psicologia, ha scelto di incentrare il proprio lavoro sul corpo ed il movimento, inteso come strumento e fine per acquisire consapevolezza degli stati fisici, psichici ed emotivi, in un percorso volto all'integrazione ed armonizzazione di essi.

Il corpo con la sua postura, infatti, non parla solo della propria organizzazione articolare e muscolare, ma anche, e soprattutto, del proprio modo di "stare al mondo".

Lavorando dapprima in qualità di insegnante di yoga e pilates per un grande centro internazionale di fitness come VirginActive, Chiara ha scelto in seguito di concentrarsi a ricreare una dimensione più intima e raccolta, aprendo un proprio centro di yoga e pilates.



La sua competenza e professionalità sono state riconosciute dallo CSEN, che le ha affidato il ruolo di docente nei loro corsi di formazione per insegnanti di pilates.

### Bibliografia consigliata:

- Chiara Milano "Videocorso Pilates per tutti", Edizioni ISU, 2014
- Pilates Joseph H., Miller William John, Ritorno alla vita, Carocci Faber, Roma 2008
- Robinson Lynne, Bradshaw Lisa, Gardner Nathan, La grande guida del pilates, Tecniche Nuove, Milano 2010.
- Calais-Germain Blandine, Anatomia del movimento volume 1, L'Arciere, Dronero (Cn) 2006

### INFORMAZIONI UTILI

Orari: sabato ore 10.00/17.00 e domenica, ore 10.00/16.00;

Occorrente: tuta e tappetino per esercizi.

Costo: 820,00 euro, in quattro rate: 1a rata da 310,00 € e successive 3 rate mensili da 170,00 € cadauna.

Speciale sconto: sconto di 50 euro sulla prima rata per chi si iscrive entro il 23 FEBBRAIO

Materiale didattico fornito:

- Quaderno-manuale
- Videocorso con manuale, "Pilates per tutti" di Chiara Milano (Ediz. ISU)
- Pilates tools: fitball, miniball, flexband, ring

*Possibilità per i corsisti di acquistare piccoli attrezzi del pilates a prezzi agevolati.*





## YOGA DINAMICO & CORRETTIVO

Condotta da Vittorio Calogero

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
24/25 MARZO; 14/15 APRILE

Questo corso di Yoga Dinamico e Correttivo è un corso di inestimabile valore diretto a tutti coloro che insegnano lo yoga ed altre discipline psicofisiche correlate, non escludendo neppure il settore del fitness. Pur riconoscendo l'alto ed innegabile pregio delle potenzialità di sviluppo interiore insite nello Yoga meditativo, si deve tuttavia riconoscere che la maggior parte dell'utenza che oggi si rivolge speranzosa alle pratiche yoga, è mossa soprattutto dal desiderio di benessere puro ed immediato, e di miglioramento delle proprie condizioni fisiche e psicologiche.

Ed è a questo sempre più ampio gruppo di persone che lo Yoga Dinamico si rivolge, pur non tralasciando, comunque, gli aspetti più intrinseci inerenti allo sviluppo dell'interiorità della persona. Infine, ma non di minore importanza, sottolineiamo che queste pratiche sono sconosciute ai più in Italia: la maggior parte degli insegnanti yoga di stampo "classico" ignora questi esercizi e pertanto integrarli con le conoscenze già acquisite prefigura un aggiornamento professionale e personale notevole.

Come osserva Vittorio Calogero, conduttore e formatore di Yoga Dinamico: *"Sembra superfluo soffermarsi sui benefici che si possono ottenere dalla pratica dell'esercizio fisico in genere e in particolare dalla pratica dello Yoga: una tradizione di migliaia d'anni e milioni di persone che praticano e studiano questa disciplina, in tutto il mondo, costituiscono una prova concreta. Il fatto che esistano tante scuole, è un fattore positivo, che dimostra la vitalità ed attualità di una pratica, che si arricchisce con il contributo di vari Maestri."*

Sotto quest'aspetto, consideriamo molto utile per noi occidentali lo stile e le pratiche di Yoga Dinamico, insegnate dal Maestro Masahiro Oki, che dopo avere studiato in profondità vari stili di Hatha-Yoga, secondo la tradizione indiana, ha inserito ulteriori esercizi e variazioni delle posizioni classiche, combinando saggezza tradizionale e conoscenze scientifiche."

### A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Ai praticanti come agli insegnanti di Yoga che desiderano ampliare la propria esperienza e trasmetterla ai propri allievi. Molto indicato anche per chi è coinvolto nell'insegnamento di discipline e terapie psicocorporee in genere: Pilates, Shiatsu, Tai Chi, Do In, Qi Gong, e così via...

### CHE COSA È E COSA PROPONE LO YOGA DINAMICO-CORRETTIVO

Lo YOGA DINAMICO o OKI-DO YOGA è una sintesi di svariate discipline: yoga indiano, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. Secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti: anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Per questo occorre collaborare con la naturale attività della forza autoguaritrice.

Lo YOGA DINAMICO è basato sugli insegnamenti del maestro giapponese Masahiro Oki, che ha dedicato la sua vita alla ricerca dell'essenza della natura umana e, dopo anni di ricerche e di pratiche, ha sviluppato un sistema unico di yoga terapeutico in movimento, che stimola la naturale attività della forza vitale ed agisce sia sul piano fisico che su quello mentale. È, dunque, una pratica totale per il corpo e per lo spirito, tratta da differenti tradizioni e pratiche yoga, il cui scopo è creare benessere e gioia di vivere, in modo che ogni essere umano possa manifestare al massimo le proprie capacità, con spirito di collaborazione verso gli altri.

La disciplina dell'Oki-do Yoga permette al praticante di prendere coscienza di sé, regolando il sistema nervoso autonomo (che controlla le funzioni inconscie) e rinforzando il "tanden", che è il centro della vita cosciente. Con la trasformazione del respiro riattiviamo la forza vitale, la quale permette di conseguire la guarigione, attraverso la trasformazione della mente e del corpo.

Attraverso la pratica quotidiana dell'Oki-doYoga, secondo gli insegnamenti impartiti dal maestro Masahiro Oki, è possibile aumentare la nostra adattabilità all'ambiente e ricostituire la nostra capacità d'auto-guarigione. Se praticato accuratamente, è capace di produrre cambiamenti profondi e di portare il corpo e la



mente ad uno stato naturale di rilassamento.

## ILLUSTRAZIONE DI UNA SEDUTA STANDARD DI YOGA DINAMICO

Normalmente, in una classe di Oki Do Yoga, dopo avere mostrato dei movimenti preparatori che attivano la circolazione, la muscolatura e il sistema nervoso, vengono insegnate un certo numero di posizioni classiche dello Hatha Yoga classico, o "asana" che, secondo la nostra esperienza, sono tra le più efficaci ed adatte all'uomo occidentale. Successivamente, viene eseguita una serie di esercizi propri dello Yoga Dinamico, utili e specifici per rafforzare gli organi interni, snellire il corpo, correggere difetti della colonna vertebrale e della postura, stimolare il sistema nervoso, e migliorare la funzionalità generale del corpo.

Si praticheranno poi, sul finire, esercizi effettuati in coppia, in cui si sperimenta la capacità di comunicazione e l'attenzione verso l'altro: il compagno diventa così lo specchio della nostra pratica, mentre si fa un'esperienza di scambio, gioia e creatività.

Il massaggio, se lo si vuole, costituisce un prezioso elemento di sostegno e di soccorso non solamente "fisico", ma anche psicologico-emozionale, e questo grazie alla conoscenza delle particolari relazioni somatopsichiche e alle tecniche sviluppate per modificarle, senza trascurare la consapevolezza e l'atteggiamento interiore che l'operatore dovrà mantenere durante la pratica dei suoi trattamenti.

## PROGRAMMA DEL CORSO YOGA DINAMICO E CORRETTIVO

Il corso ha un'impostazione prevalentemente pratica; è stato progettato per insegnanti di yoga ed è aperto anche a persone che già abbiano buona esperienza nella pratica dello Yoga, che conoscano le principali posizioni (asanas) e siano ora desiderosi di praticarle in una nuova prospettiva. Posizioni come il pesce, il cobra, l'aratro, il gatto potranno essere eseguite con delle variazioni, che permettono di correggere difetti posturali o aumentare l'effetto purificante e/o rinforzante dell'esercizio.

Sempre valorizzando i principi tradizionali dello Yoga indiano, nell'Oki-do Yoga (Yoga Dinamico) ogni partecipante potrà praticare ed apprendere una vasta gamma di esercizi per gli organi interni (fegato, cuore, milza/pancreas, polmoni, reni, ecc.) che verranno esaminati anche nelle loro caratteristiche energetiche, secondo i principi della medicina tradizionale cinese.

Verranno studiati esercizi per correggere deviazioni della colonna vertebrale e del bacino, esercizi respiratori, esercizi per stimolare il sistema nervoso ed endocrino, esercizi di coppia e di gruppo.

Durante il corso i partecipanti, guidati e stimolati dal conduttore, avranno modo di studiare dettagliatamente e praticare ogni singolo esercizio, collaborando ed incoraggiandosi reciprocamente. Sperimenteranno una gamma estesa di movimenti e di posizioni forse per la prima volta in vita loro. Attraverso la respirazione controllata si potranno indurre cambiamenti profondi nel corpo, che portano infine ad uno stato di massimo rilassamento.

È possibile che durante la pratica appaiano delle reazioni fisiche ed emozionali, che saranno tanto più passeggero, quanto più noi impareremo ad accettarle e a trasformarle.

## IL DOCENTE

Vittorio Calogero da quasi 40 anni si dedica allo studio di metodi naturali di guarigione e, a tale scopo, ha viaggiato negli Stati Uniti, in Brasile, in India e in Giappone.

Fra le numerose esperienze effettivamente vissute, ne ricordiamo appena alcune fondamentali per la sua formazione: nel 1983 ha trascorso quasi 12 mesi in India, studiando con vari maestri e vivendo in differenti ashram. Nel 1985 ha seguito un training e un tirocinio di sei mesi in Giappone sotto la guida personale del Maestro Masahiro Oki. Da allora ha insegnato questa disciplina in vari Paesi d'Europa e non ha mai smesso di viaggiare per tutto il mondo, cercando sempre di approfondire le sue conoscenze nel campo delle discipline olistiche, per poterle poi condividere con gli altri.

Vittorio ha uno stile d'insegnamento semplice ed accessibile a tutti; con il suo metodo amichevole e comunicativo condivide con gli altri le sue esperienze ed il suo entusiasmo.

È anche un prolifico autore: basti qui ricordare il VIDEOCORSO DI YOGA DINAMICO (Edizioni ISU, 2004), i volumi YOGA DINAMICO, I BENEFICI DELLO YOGA DINAMICO, L'ARTE DELLA LONGEVITÀ e la sua guida VIAGGIARE SANO.



## INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato ore 10.00/16.00 e domenica ore 10.00/15.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, tappetino e plaid.

COSTO: 360 euro, suddivisibili in due rate da 180 euro ciascuna.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale + DVD.



# Formazione insegnanti di YOGA PER LA TERZA ETÀ

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
07/08 APRILE; 05/06 MAGGIO

Il corso si rivolge a tutti coloro che intendono applicare lo Yoga alle persone cosiddette della terza età, ha l'obiettivo di far conoscere pratiche eseguite con movimenti lenti, gradualmente e semplici, nel rispetto del proprio limite, nel non-sforzo per cercare di portare l'anziano a migliorare le sue capacità fisiche, mentali e sociali. Diversi studi hanno dimostrato che l'attività fisica, mentale e la vita sociale sono fattori protettivi verso la demenza e il deterioramento cognitivo, influiscono sul benessere psicologico, affettivo e sull'autostima. I movimenti devono essere eseguiti lentamente e ripetuti più volte, se associati alla respirazione servono per migliorare l'ampiezza respiratoria. I movimenti lenti aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo e a controllarlo in maniera dolce.

Sono molti gli effetti positivi di un sano e regolare movimento fisico:

- Conservare il giusto tono delle masse muscolari.
- Dà maggiore sicurezza durante gli spostamenti.
- Flessibilità e maggiore libertà di movimento.
- Mantenere efficienti l'apparato cardiovascolare e respiratorio.
- Mantenere la massa ossea e quindi prevenire l'osteoporosi.
- Migliora l'immagine del proprio sé e accresce l'autostima.
- Rallenta il deterioramento delle articolazioni.
- Tiene sotto controllo il peso corporeo.

## PROGRAMMA DI YOGA PER LA TERZA ETÀ

TECNICHE CORPOREE PER:

migliorare l'equilibrio ed evitare cadute; aumentare l'agilità dei riflessi per poter mantenere un certo livello di autonomia e di capacità motoria; correggere e migliorare le posture abituali; ridurre il mal di schiena e i dolori articolari; migliorare la deambulazione; rafforzare il tono muscolare; prevenire l'incontinenza urinaria; migliorare la circolazione sanguigna; abbassare la pressione arteriosa; migliorare la digestione, etc.

TECNICHE RESPIRATORIE PER:

aumentare la capacità respiratoria; apportare più ossigeno e prana a tutti gli organi e sistemi; ridurre l'insonnia, etc.

TECNICHE PSICO-EMOTIVE PER:

rilassare la mente; aumentare l'autostima; mantenere o riacquistare l'indipendenza; socializzare; sconfiggere la depressione; esercitare la memoria; preservare una vita attiva, etc.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti.

Costo: 440 euro in due rate mensili.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



# LO YOGA ESOTERICO KASHMIRO E LA "DIVERSITÀ" DELLO YOGIN

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN QUATTRO WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
07/08 APRILE; 05/06 MAGGIO; 02/03 & 23/24 GIUGNO

L'ISU, in collaborazione con il centro ASIA DARSHANA, propone un esclusivo corso per arrivare alla conoscenza di sé, dello yogin, al proprio potere di penetrazione e visualizzazione (*pratyaksa*). Scoprire la propria reale natura di yogin, essere umano, intrinsecamente diverso o resosi diverso. Comprendere il significato di *asmadvisista*, "i diversi da noi", attribuito in passato dagli altri umani ai conoscitori dello Yoga. Trasmesso da numerose linee di tradizione di cui alcune trovano origine cinque o seimila anni fa nella valle dell'Indo, lo Yoga Kashmiro è una via non-duale giunta al suo apogeo tra il VII ed il XIII sec. nel regno dell'Oddiyana, nel vicino Kashmir e nell'Assam. La via essenziale è quella del riconoscimento spontaneo (*pratyabhijna*) e dell'identificazione totale con il cosmo attraverso lo *spanda*, la vibrazione interiore, che si manifesta, nel momento della presa di coscienza.

*Il monismo shivaita è una via di ritorno alla fonte originaria, all'essere embrionale che contiene la "Totalità". L'approccio di Abhinavagupta e di tutti i maestri tantrici della tradizione Kaula è l'esposizione dell'insegnamento cominciando dalla via assoluta o la non-via (anupaya), per avvicinare poi le tre vie tradizionali. Ogni praticante ha così la possibilità di cogliere l'insegnamento al punto più alto a cui abbia accesso.*

## PROGRAMMA

### TEORIA

Il monismo shivaita. L'approccio di Abhinavagupta. I Tantraloka. I maestri tantrici della tradizione Kaula. La tradizione Trika. La Via Assoluta o la non-via (*anupaya*). Gli aforismi di Shiva. Tantra esoterico. Adhikara, le qualificazioni tantriche. Kundalini yoga iniziatico. Le fonti del Dharma. Il potere regale e la trascendenza. Le tradizioni degli sramana (i rinuncianti). Conoscenza (*jnana*) e azione (*karman*). Liberazione (*moksa*) e nirvana (perfetta beatitudine). Sutra e siddhi (poteri magici). Il culto delle maggiori divinità (Siva, Visnu, Brahman e Sakti). Il mondo umano e il mondo divino. I tantrika. Il rito hindu. I dieci Guru. Scoprire l'Invisibile. *J?grat sth?na*, lo stato di veglia. *Svapna sth?na*, lo stato di sogno. *Su?upti sth?na*, lo stato di sonno profondo. *Sam?dhi*, il perfetto raccoglimento.

### PRATICA

Il mondo sottile e il soffio vitale. Percezione del corpo pranico. Sequenze e visualizzazioni creative per ricaricare e orientare le forze praniche. Il controllo dei nodi vitali. Antara, sahita e kevala (le sospensioni del respiro). La Via dei Mantra. Esercizi per lo sviluppo di Energia e Potere. Fasi di assorbimento, accumulo e ripartizione dei *vayu* (i soffi vitali). Risveglio e controllo delle energie sottili. I gesti magici: *mudra* e forze psichiche. Tecniche di attivazione delle forze sottili e organi risuonatori. Esercizi di percezione di benessere e gioia. Esercizi di pacificazione e riflessione. Pratiche per lo sviluppo del sentimento di beatitudine. Trascendimento delle sensazioni ed emozioni. Il linguaggio segreto. Percepire l'odore astrale. *Svarupa asana*: le posizioni per accedere allo "Stato Supremo". Percuotere e risvegliare kundalini. Sorseggiare l'ambrosia. Visualizzare i fiori di loto. Tecniche per lo sviluppo di *trikuti* o guru *cHakra*. *Kama kala cakra* (il centro di volontà o desiderio creativo). *Brahmarandhra* (il luogo dello Spirito Universale)

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti.

Costo: 550 euro in 4 rate mensili, la prime tre da 150 e l'ultima da 100 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.





# CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Tecniche di Yoga mentale

A ROMA, 14 APRILE

*Nell'arco dell'incontro saranno proposte molte tecniche di concentrazione e meditazione, in modo da sperimentare su di sé quali sono più congeniali ed efficaci per ciascun allievo.*

Questo corso, senza alcuna presunzione, si propone lo scopo di colmare le eventuali lacune e di documentare al meglio la persona interessata, di indicare una strada forse non breve e facile, ma perlomeno chiara e sicura, evitando all'aspirante tutti quegli ostacoli e quelle trappole che, per inesperienza o incoscienza, si possono fatalmente incontrare nell'apprendere le pratiche di concentrazione e meditazione.

La meditazione è, sostanzialmente, la via del controllo della mente attraverso la pratica della focalizzazione mentale; una pratica millenaria, indispensabile prerogativa per la più elevata evoluzione umana, se si vuole accedere a livelli di coscienza e di consapevolezza superiori. Sostanzialmente, riassumendo il senso della pratica meditativa, si può affermare con i consueti insegnamenti mistici di ogni tradizione che l'individuo è orientato, per natura e da sempre, alla ricerca della Felicità e della Pace, della soddisfazione interiore reale e duratura, cercandola, però, ovunque ed invano al di fuori di sé.

La meditazione insegna all'uomo a guardarsi dentro, a cercare entro se stesso la vera sorgente della beatitudine (Ananda, in sanscrito), il vero e unico "tesoro nascosto" che non conosce limiti né vincoli di tempo e spazio né legami di sorta condizionati a quell'oggetto o a quella persona. Considerata un tempo una pratica "ascetica", negli ultimi 40 anni medici, psicologi, scienziati, personalità dello spettacolo e persone di ogni classe ed età, si sono accostate allo studio della meditazione attratte dai benefici più facilmente e direttamente raggiungibili, tra i quali: aumento del rilassamento, della vitalità, del benessere, della serenità; miglioramento dello stato di salute e di resistenza alle malattie; miglioramento dell'autocontrollo psicofisico e dell'efficienza; potenziamento delle facoltà mentali, artistiche e intuitive e, ancora, molti altri e positivi effetti. Così, allettati da queste premesse, peraltro ormai autenticate dalla ricerca medica e scientifica, con estrema facilità molte persone si accingono alla pratica della meditazione.

All'iniziando viene data una tecnica, spesso un mantra, come se l'evoluzione e tutto il resto procedessero seguendo un ordine automatico ma non gli si spiegano quasi mai tutte le necessarie connotazioni per praticare al meglio e i disagi fisici, emotivi e mentali ben presto fanno la loro inevitabile apparizione, sommergendo di difficoltà il praticante. Si può "meditare" per dieci anni, come si può andare in analisi per dieci anni, senza migliorare realmente, e perfino senza accorgersene.

## PROGRAMMA DEL CORSO

Attenzione, concentrazione, meditazione cosa sono: le loro relazioni e le differenze; benefici della meditazione. I due approcci fondamentali: la scuola mistica e la scuola laica; gli stati di coscienza e le onde cerebrali; mente conscia, inconscia e supercoscienza; l'io e il Sè; preparazione alla meditazione: fisica, mentale e morale; l'importanza del giusto ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione; l'importanza del respiro e del suo controllo; relazioni tra alimentazione e meditazione; l'uomo e i suoi corpi sottili; le tecniche della meditazione: concreta e astratta - attiva e passiva; meditazione attraverso i sensi fisici; l'autosservazione; l'uso dei mantra; meditazioni attraverso il respiro; la visualizzazione; la meditazione sui chakra; meditazione nell'azione.

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/15.30

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: alcuni manuali.



## FORMAZIONE BIOENERGETICA

### Conduttore di classi di esercizi di GINNASTICA BIOENERGETICA

Corso completo, in 3 giornate intensive  
A ROMA, DAL 28 AL 30 APRILE

*Diventa anche tu un conduttore di esercizi bioenergetici: aiuterai te stesso e gli altri a vivere meglio, portando e diffondendo calore, allegria, gioia, vitalità e libera espressione in un mondo che ne ha urgentemente bisogno.*

#### CHE COS'È LA BIOENERGETICA

La Bioenergetica nacque negli USA verso la fine degli anni 50 come "terapia" di supporto all'analisi ed era infatti definita come Analisi Bioenergetica, ovvero una psicoterapia a base corporea-energetica; nel corso del tempo, data la sua notevole efficacia, è stata adottata da numerose persone come veicolo di benessere psicofisico nonché di crescita personale e di liberazione interiore, e in effetti oggi moltissime persone la utilizzano e la apprezzano come una ginnastica psicofisica completa, in tutto il mondo. La Bioenergetica propone un approccio dinamico, socializzante ed energetico alla propria crescita personale ed è inoltre un metodo concreto di lavoro su di sé, che offre una concezione ampia e globale dell'essere umano nonché una vasta gamma di tecniche psicofisiche, le quali migliorano veramente la qualità della propria vita e il livello della propria vitalità. La pratica bioenergetica è un sistema per esplorarsi, migliorarsi e liberarsi dei propri blocchi e condizionamenti individuali, dato che promuove la spontaneità e la libera manifestazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, insegnandoci a comprenderli e ad accettarli. Lavorando sul movimento, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto, sull'espressione corporea ed emozionale, da soli, a coppie, in gruppo, attraverso le tecniche della Bioenergetica e del Massaggio Bioenergetico, è possibile riprendere ed intensificare il rapporto con il proprio PSICOSOMA, aumentare la propria energia, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, riscoprire la gioia e il piacere di sentirsi più vivi, più umani, più integrati, più consapevoli, creativi e dinamici. La base "pratica" del nostro corso è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepiti da Alexander Lowen, che ne è stato il creatore e principale divulgatore.

*Il presente corso NON HA alcuna finalità di tipo ANALITICO-PSICOTERAPEUTICO e il suo obiettivo NON È quello di formare degli psicoterapeuti, ma dei conduttori di classi di esercizi bioenergetici utili per migliorare sé stessi, ad ogni livello*

#### UTILITÀ & BENEFICI

Gli esercizi bioenergetici possono essere eseguiti con beneficio per un fine più generale, ossia non come "terapia", ma allo scopo di:

- 1 - mettersi in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni
- 2 - aumentare il proprio livello di energia
- 3 - sentirsi più vivi
- 4 - imparare a rilassarsi e a respirare
- 5 - acuire la percezione e la capacità di "sentire"
- 6 - entrare in contatto con le emozioni represses
- 7 - liberare ed esprimere la propria vera personalità
- 8 - imparare a comunicare meglio e più liberamente con gli altri.
- 9 - Rappresentano inoltre un ottimo esercizio di autoconoscenza e di sviluppo personale, integrando fra loro le diverse funzioni del sistema corpo/mente/emozioni/sensazioni. In altre parole, sono uno strumento completo di esercizio psicofisico.



## "SCHEMA TIPO" DI UNA CLASSE DI BIOENERGETICA

Apertura: scioglimento generale e cerchio energetico iniziale; Lavoro su: corpo/respiro/sensazioni/percezioni/emozioni/movimento; Esercizi di respirazione con vocalizzazioni; Esercizi a coppie, di gruppo e di espressività; Massaggio bioenergetico: il potere curativo delle mani; Danze di liberazione e meditazioni dinamiche; Chiusura: esercizi espressivi, Risate - rilassamento - saluti ... bioenergetici.

### NEL PROGRAMMA

Principi di bioenergetica. La Bioenergetica non-terapeutica. Le relazioni corpo/mente/emozioni. Elementi di psicosomatica. Elementi di lettura del corpo. Esercizi base ed esercizi principali. Esercizi in movimento. Esercizi di respirazione. Esercizi di rilassamento. Esercizi sull'espressività e lo sbocco emozionale. Esercizi sull'aggressività. Esercizi sulla sessualità. Esercizi sul creare ed intensificare emozioni gioiose e positive. Esercizi di pacificazione e di liberazione interiore. Esercizi a coppie. Esercizi in gruppo. Il "gioco" come veicolo di comunicazione e di crescita personale. Massaggio bioenergetico. Laboratorio bioenergetico (sedute pratiche di gruppo complete).

### IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene. Si occupa da molto tempo di Yoga, Training Mentale, tecniche del massaggio, argomenti esoterici e spirituali. Fondatore dell'Istituto di Scienze Umane (come centro e scuola, nel 1989; come casa editrice, nel 1997) divide il suo tempo tra l'attività di istruttore, organizzatore, editore ed autore, con all'attivo diverse pubblicazioni tra articoli, monografie, libri e video.

La linea-guida ispiratrice dei suoi corsi è: "insegnare è condividere".

### INFORMAZIONI GENERALI

**FREQUENZA & ORARI:** venerdì, ore 11.00/17.30; sabato 10.00/18.00; domenica, ore 9.30/16.00.

**OCCORRENTE:** ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

**COSTI:** 450,00 euro.

**MATERIALE DIDATTICO FORNITO:** ben cinque dispense e manuali sono riservati agli allievi in formazione: "ELEMENTI DI BIOENERGETICA"; "PSICOSOMA: ANALISI E LETTURA DEL CORPO"; "MASSAGGIO PSICOSOMATICO-BIOENERGETICO" e il "MANUALE DEL CONDUTTORE BIOENERGETICO" (1° e 2° volume).

**CERTIFICATO:** si rilascia certificato di "ISTRUTTORE DI ESERCIZI BIOENERGETICI".



# PSICOCIBERNETICA & AUTOGUARIGIONE

*Psicocibernetica, affermazione,  
visualizzazione e pensiero positivo*

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, SABATO 19 MAGGIO

*L'arte di raggiungere ed utilizzare consapevolmente il ritmo "alfa" del proprio cervello per risvegliarne la creatività e le potenzialità sopite, unitamente alle tecniche di visualizzazione, pensiero ed affermazioni positive, allo scopo di produrre modificazioni profonde nel proprio "io" e guidare la propria esistenza verso le proprie mete con efficacia e determinazione.*

La PSICOCIBERNETICA è un metodo pratico di miglioramento personale e di riscontrata validità nelle sue applicazioni. Elaborata negli anni 50 dal Dott. Maxwell Maltz, ha rappresentato il punto di partenza e di ricerca di numerosi sistemi di autoconoscenza e di sviluppo personale basati sulla dinamica mentale e sull'arte della programmazione psicocomportamentale.

Il corso ha l'obiettivo di fornire strumenti pratici ed efficaci per apprendere ad utilizzare al meglio le proprie risorse interiori, iniziando con l'illustrare il funzionamento dei ritmi cerebrali e degli schemi mentali, orientati al "successo" come al "fallimento", unitamente a diverse leggi di psicodinamica. Successivamente, si insegna come sostituire credenze errate e dannose circa se stessi con altre sementi più costruttive ed efficaci, e ad utilizzare il ritmo cerebrale ALFA per la risoluzione di problemi, l'ottenimento della salute, l'orientamento positivo del proprio futuro nonché la realizzazione dei propri obiettivi e del destino personale.

Le procedure utilizzate per estrarre il meglio da sé non hanno nulla di "magico", sono perfettamente naturali e connaturate ad ogni essere umano.

## PROGRAMMA

\* Presentazione generale del metodo e del corso. \* La mente e le sue potenzialità. \* Mente conscia e inconscia. \* Il potere del pensiero e le sue "leggi." \* L'immagine di sé. \* Ambiente ed educazione e loro riflessi condizionanti sulla coscienza. \* Gli stati di coscienza. \* Il livello "ALFA". \* I due emisferi cerebrali. \* Il ruolo della volontà e dell'immaginazione. \* Il meccanismo inconscio del "successo" e dell' "insuccesso." \* Cosa possiamo fare e in che misura possiamo modificare il nostro destino. \* Presentazione degli strumenti di lavoro. \* Le tecniche per "entrare in ALFA". \* La motivazione. \* Il linguaggio del subconscio e come dialogarci. \* L'uso dei suoni e dei colori. \* Le basi della concentrazione psichica. \* La pratica del silenzio interiore. \* Ricaricarsi: conoscere ed applicare i principi della "batteria psichica." \* l'immagine di sé: cos'è e come modificarla \* la visualizzazione creativa \* i principi del "pensiero positivo" \* l'importanza delle AFFERMAZIONI \* come costruirsi un obiettivo e i mezzi per raggiungerlo \* Rielaborazione del proprio passato ed elaborazione del proprio futuro \* Il registro interno: cos'è e come modificarlo \* La conversione delle qualità "negative" in "positive" \* La costruzione del futuro.

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/15.30

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa + CD con esercizi guidati.



# TECNICHE DI RESPIRAZIONE

## *l'Arte e la Via del respiro*

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, DOMENICA 20 MAGGIO

*L'utilizzo della respirazione come sviluppo di vitalità, equilibrio, efficienza psicofisica, autoterapia e veicolo di autoconoscenza.*

La respirazione non è soltanto una pratica necessaria per vivere, ma infinitamente di più: conoscendo ed applicando i segreti della scienza del respiro è possibile acquisire ed utilizzare una serie di possibilità indispensabili per vivere meglio e, probabilmente, di più.

Sia che il nostro interesse venga rivolto all'aumento della vitalità, dell'energia, della salute e dell'equilibrio psicofisico oppure al risveglio spirituale, alla meditazione e alla ricerca interiore, il corso sullo studio della respirazione è di estrema utilità ed importanza. Basti pensare al fatto che tutte le scuole, le discipline, le tradizioni spirituali, iniziatiche ed esoteriche si sono sempre occupate del controllo e della regolazione dei ritmi respiratori, sia con pratiche dirette (esercizi respiratori più o meno complessi) che indiretti (ripetizione di mantra, giaculatorie, movimenti fisici, modulazione di suoni e canto, ecc.). Infatti, la respirazione è un'attività di frontiera e di comunicazione tra soma e psiche: controllando essa, agiamo su tutti gli aspetti della nostra personalità psicofisica, sia quelli noti che quelli meno noti.

### PROGRAMMA

Introduzione alla scienza del respiro e ai suoi principali effetti psicofisici; le quattro fasi della respirazione integrale; la respirazione completa; come sbloccare le narici e il respiro; l'arte di eguagliare il flusso respiratorio; concetto di prana; le due polarità dell'energia: yin/yang o ida/pingala; la respirazione a narici alterata per l'equilibrio del sistema nervoso e delle energie interne. I principali ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici; pratiche respiratorie per la salute e per la vitalità; pratiche respiratorie stagionali; le tecniche per sedare e per caricare l'organismo. Respiro e colori: la respirazione cromoterapica per la salute; respirazione e autoguarigione; respirazione e pranoterapia; fisiologia esoterica della respirazione; respirazione e i chakra, centri di energia psicofisica. Personalità, e respirazione: come il proprio "focolaio respiratorio" influenza il carattere; come modificarlo; pratica dei suoni mantrici applicati al respiro; respirazione, meditazione e ricerca interiore; respiro e stati di coscienza; respiro e onde cerebrali; il "massaggio cerebrale" attraverso i suoni e il proprio respiro.

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: domenica, ore 10.00/15.00

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica





# YOGA PER LA DONNA

CONDOTTO DA MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN 2 WEEK-END  
2/3 GIUGNO & 23/24 GIUGNO

La donna è la principale fruitrice della pratica dello yoga nel mondo moderno. Essa, per sua natura portata alla ricettività, all'auto-ascolto, alla percezione dei suoi sentimenti più profondi e alle emozioni più nascoste, può trarre dallo yoga numerosi benefici, a qualsiasi età.

Associata al sesto senso e all'intuizione, creatura notturna, mobile, misteriosa e lunare, nella disciplina yogica può riscoprire ed accrescere il suo "femminile" riequilibrandolo con il lato maschile.

Insieme, percorreremo consapevolmente i sentieri della conoscenza interiore riguardo il corpo fisico, respiratorio, psico-emozionale.

Procederemo a tappe, come le età della vita, passando dalla pubertà, alla maturità, all'età d'argento attraverso tecniche di yoga, meditazione e ayurveda.

## NEL PROGRAMMA:

Disordini emotivi, disturbi collegati allo sviluppo, cellulite, dolori mestruali, endometriosi, ansia, insonnia, depressione, coliti, obesità, stitichezza, varici, osteoporosi, senilità

Docenti: Marilena Capuzzimati Yoga master e terapeuta in Ayurveda

## INFORMAZIONI GENERALI

DURATA DEL CORSO: 2 fine settimana, ore 10,00/16,00

COSTO: 360 euro in due rate mensili da 180 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispense



# CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICO-TERAPEUTICHE

## TAPING BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO

Da utilizzare nel massaggio sportivo e terapeutico

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
20/21 GENNAIO; 24/25 FEBBRAIO

### II BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (Bendaggio funzionale)

L'innovativa tecnica del Bendaggio Neurocinetico Progressivo offre al terapeuta un approccio nuovo alla radice di ogni patologia: essa si basa sulle naturali capacità di autoguarigione del corpo, stimolate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale". Si tratta di una tecnica correttiva, meccanica e sensoriale, che favorisce una migliore circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico nell'area da trattare. Ai muscoli viene attribuito non solo il movimento del corpo, ma anche il controllo della circolazione venosa, della temperatura corporea e il drenaggio linfatico e, di conseguenza, se questi sono danneggiati o traumatizzati si avranno vari tipi di sintomi specifici. Trattando i muscoli con uno speciale nastro elastico che permette il pieno movimento muscolare e articolare, si attivano le difese corporee e si accrescono le capacità di guarigione e di recupero. Nella successiva fase riabilitativa, il Bendaggio Neurocinetico Progressivo si applica con tecniche miranti a: rimuovere la congestione dei fluidi corporei; ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti; ridurre l'infiammazione; diminuire l'anormale sensibilità e dolore della pelle e dei muscoli. Il Bendaggio Funzionale viene perciò utilizzato molto anche in ambito sportivo: prima, durante e dopo il gesto atletico. Prima per preparare, durante per prevenire e dopo per defaticare. È applicato con successo anche in agopuntura, in osteopatia, in chiropratica ed altre terapie manuali, come loro complemento. È utile in riabilitazione per la sua capacità elastica, e possiamo considerarlo un parente stretto del bendaggio funzionale, anche se ha caratteristiche diverse e più promettenti: sostiene il muscolo senza limitare il movimento, facilita il movimento, è eccezionale nel drenaggio linfatico e in tutte le forme di stasi circolatoria, inibisce il dolore. L'efficacia del Bendaggio Funzionale è dimostrata dai numerosi casi clinici trattati dall'Istituto Taping Neuromuscolare Italia. Negli ultimi anni la metodica si è evoluta grazie alle nuove scoperte cliniche, a dei nuovi concetti di Neuroscienza e a diversi materiali approdati sul mercato: Cure tape e Kinesiotape. Anche se non ancora convalidata scientificamente, la tecnica basa la sua affidabilità sull'evidenza clinica e i favorevoli risultati ottenuti.

### Riassumendo:

Il metodo Bendaggio Funzionale, ben conosciuto nell'ambiente della fisioterapia e della medicina dello sport, è un metodo di trattamento rivoluzionario che si distingue nettamente dal Bendaggio convenzionale. Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il Bendaggio Funzionale agisce profondamente anche sulla circolazione sanguigna e linfatica, tanto che può rappresentare un valido supporto terapeutico per le problematiche legate all'insufficienza del sistema linfatico, riattivandone il drenaggio. Con il Bendaggio Funzionale pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attivante, tanto a livello terapeutico che biomeccanico.

*Durante il corso verranno fornite bende e altri materiali necessari ad applicare queste tecniche nelle esercitazioni in aula. Tali materiali sono inclusi nel costo del corso.*



## PROGRAMMA di BENDAGGIO FUNZIONALE

### - 1° weekend

Concetti base del B.N.P, origini e storia. Principi di azione del nastro. Neurofisiologia della pelle, ingresso esteroceettivo e propriocettivo. L'omeostasi e la pelle neuronale. L'importanza del fuso neuromuscolare e dell'apparato del Golgi. Origine e inserzione muscolare. Le caratteristiche dei nastri. Dimostrazione delle varie tecniche di nastratura: lineare, ad epsilon, tela di ragno, stella, tecnica dello spazio. Come nastrare i principali muscoli. Strenocleidomastoideo. Trapezio superiore. Splenio Capitis. Deltoidi. Pettorale clavicolare e sternale. Piccolo rotondo. Grande rotondo. Gran dorsale. Piccolo e grande gluteo. Piramidale. Quadricipite. Ischiocrurale. Soleo.

### - 2° weekend

Tecnica di correzione: meccanica, della fascia, dei legamenti, funzionale, linfatica. Applicazioni veloci nella cefalea, nelle nevralgie trigeminali, nelle lesioni condro-costali, nelle sublussazioni sterno-clavicolari. Tecnica base in caso di artrosi cervicale e artrosi lombare. Tecnica di base nella instabilità multiassiale della spalla. Tecnica di base nel dolore del ginocchio. Tecnica di base nella tendinite dell'achilleo. Borsite della spalla. Sindrome da impingement. Sindrome da conflitto sub-acromiale. Epicondiliti laterale del gomito e mediale. Borsite del gomito. Sindrome del tunnel carpale. De Quervains. Rizartriosi. Linfedema arto superiore. Cervico rachialgia. Colpo di frusta. Ernia discale cervicale. Lombalgia e dolore miofasciale. Distorsione della sacro-iliaca. Ernia discale lombare. Lombalgia acuta. Lombosciatalgia. Spondilolistesi. Coxartrosi. Borsite trocanterica. Sindrome della bandeletta ileotibiale. Borsite del ginocchio. Lesione del legamento mediale del ginocchio. Sindrome di Osgood-Schlatter. Tendinite rotulea. Sublussazione della rotula. Legamento crociato anteriore. Distrazione del quadricipite. Alluce valgo. Fascite plantare. Piede piatto. Lesione del retinacolo dei peronei. Borsite retrocalcaneare. Distorsione della caviglia. Neurinoma di Morton. Scoliosi. Linfedema arto inferiore.

### INFORMAZIONI SUL CORSO

**ORARIO:** sabato, e domenica ore 10.00/16.00, inclusa pausa pranzo.

**OCCORRENTE ESSENZIALE DA PORTARE:** un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, una coperta (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno, abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

**COSTO:** 500 euro, rateizzabili in 2 rate da 250 euro ciascuna.

**MATERIALE DIDATTICO:** dispensa-manuale illustrata.



# METODO PRT - TECNICHE DI RILASSAMENTO POSIZIONALE PER LE AFFEZIONI ARTICOLARI

Condotto da IVAN GREGORI

A ROMA, 20/21 GENNAIO

Il Metodo PRT consente di trattare con successo tutti i casi di dolore con blocco acuto di un'articolazione, come si possono riscontrare nella lombosciatalgia acuta, nel colpo di frusta, nel torcicollo, nel colpo della strega, nei casi post-traumatici, nella periartrite della spalla. Oltre che per le affezioni articolari, questa tecnica lenta e non invasiva è indicata in alcuni casi di cefalea, vertigini, disfagia del bambino, tosse, epigastralgia e dolori ombelicali. La tecnica di strain e counterstrain è un'ottima alternativa alle manipolazioni classiche, in genere più invasive e difficili da applicare nei casi molto acuti. Oltre al dedicarsi alle problematiche sopra descritte, nello stage sarà spiegato come valutare tutte le maggiori disfunzioni del rachide e come trattare le aree specifiche per alleviarne il dolore e recuperare la perdita mobilità. Sarà insegnato come valutare e trattare le differenti disfunzioni costali. Sarà dimostrata la relazione tra le varie zone della colonna e le estremità. Saranno illustrate le relazioni orto e parasimpatiche nelle varie sindromi algiche. Particolare attenzione sarà posta nell'insegnare ai partecipanti come sviluppare appieno le loro capacità palpatorie, in relazione a questa tecnica. Se non siete già corsi ad iscrivervi, questo corso non fa per voi.

## BREVE DESCRIZIONE DI UNA PROCEDURA DECONTRATTIVA E ANTALGICA

Il dolore di un'articolazione e del suo tessuto muscolare periarticolare dipende dalla sua posizione. Alleviare e togliere il dolore di un articolazione cercando passivamente la posizione di gran conforto. In quella posizione applicare uno stiramento degli antagonisti. Ricerca dei punti dolorosi localizzati nel muscolo antagonista, controllo manuale dell'attività propriocettiva durante 90 secondi e monitoraggio della dolorabilità nel punto. Ritorno lento e progressivo in modo passivo alla posizione neutra.

## NEL PROGRAMMA

Concetti di neurofisiologia; neurologia delle disfunzioni somatiche; la comprensione del Metodo PRT; le regole generali del Metodo PRT; valutazione e trattamento della regione cervicale; valutazione e trattamento della regione toraco-costale; valutazione e trattamento della regione lombare; valutazione e trattamento della regione pelvica; creare un programma personalizzato di esercizi usando la filosofia PRT.

## INFORMAZIONI GENERALI

**ORARI:** sabato e domenica ore 9.30/16.30 inclusa pausa pranzo.

**OCCORRENTE:** tuta da ginnastica, costume da bagno e telo da mare. Materiale per appunti.

**COSTO PROMOZIONALE:** 280,00 euro anziché 320,00 euro.



# CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 27/28 GENNAIO

Questo corso intensivo - unico nel suo genere - si rivolge principalmente agli operatori shiatsu, riflessologi, massoterapisti, estetisti, pranoterapeuti, ecc. interessati ad integrare le conoscenze tecniche acquisite, per offrire ai propri pazienti una chance in più e una maggior qualificazione professionale a se stessi. Per gli eventuali "non operatori", invece, il corso rappresenta una occasione di conoscere delle tecniche di sblocco e di riabilitazione talvolta "miracolistiche" in considerazione degli effetti terapeutici ottenuti e, spesso, sorprendenti - nonché gelosamente custodite dagli esperti che ne conoscono l'efficacia e la rapidità di risultati.

*Particolare attenzione ed importanza viene data alle manipolazioni chiropratiche svolte sulla Colonna Vertebrale e alle sue diramazioni spinali, con le relative zone d'influenza, oltre che a tutte le altre articolazioni della struttura umana.*

Notevole risonanza sarà poi data a disturbi oggi molto comunemente diffusi, quali cervicalgie, dorsolombalgie, sciatiche, periartriti, ernie discali, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, ecc. che qualsiasi operatore di naturopatia o di massoterapia si troverà, prima o poi inevitabilmente, ad affrontare.

Chiunque frequenterà con attenzione il corso, scoprirà in seguito di disporre di tecniche manuali d'intervento e d'emergenza efficaci e risolutive in parecchi casi.

## PROGRAMMA DEL CORSO

### I GIORNATA

- Tipologia delle ossa. I tessuti. I muscoli.
- Anatomia e fisiologia degli arti inferiori, dal piede all'anca. Tecnica: kinesi attiva e passiva.
- Anatomia e fisiologia della colonna vertebrale. Tecnica: kinesi attiva e passiva.
- Anatomia e fisiologia delle braccia. Tecnica: kinesi attiva e passiva.

### II GIORNATA

Anatomia e fisiologia dell'anca e del tratto lombare del rachide. Tecnica: trazioni, mobilizzazioni, kinesi attiva e passiva.

Manipolazioni della colonna vertebrale con il cliente in decubito laterale. Manipolazione della colonna con il cliente in posizione prona, eretta e da seduto. Manipolazioni del tratto cervicale in rotazione e in lateralità

### CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

- Posturologo e fisioterapista presso il Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria
- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive
- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare
- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

*Il dott. Bruno Brosio è già da diversi anni uno dei più apprezzati e seguiti docenti dell'ISU, che presso di noi svolge diversi corsi di formazione importanti.*





## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato & domenica ore 10.00/17.00, inclusa pausa pranzo.

Occorrente: Portare tuta, lenzuolino o telo da mare per il lettino da massaggio, materiale per appunti e plaid.

COSTI: il costo è di 320,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: due libri.



# MASSAGGIO CALIFORNIANO

## *Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti*

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 27/28 GENNAIO

Il Massaggio Californiano è, attualmente, una delle tecniche manuali rilassanti e terapeutiche più efficaci e note in tutto il mondo.

Il metodo, elaborato presso l'Istituto Esalen in California negli anni 60, pone l'accento sulla nozione di contatto e di comunicazione profonda tra operatore e paziente. Proprio per questo, la tecnica è conosciuta anche con altri nomi, quali ad esempio: *Massaggio Sensitivo*, *Massaggio Meditativo*, *Massaggio Anatomico*, *Massaggio rilassante psicosomatico*. E ancora, più spiritosamente - ma significativamente: il *Massaggio del Califfo!*

Generalmente, i suoi movimenti sono fluidi, lenti, armoniosi, avvolgenti e molto estesi; essi si avvalgono di tutta la vasta gamma di manipolazioni che, normalmente, le tecniche di massaggio richiedono, ed è pertanto, nel suo genere, uno dei metodi più completi esistenti: *sfioramento*, *trazione*, *vibrazione*, *impastamento*, *pressione locale*, *pressione scivolata*, *frizione*, *percussione*, *allungamento*, *scollamento*...

*Al Massaggio Californiano sono attribuiti numerosi effetti, che di seguito riportiamo...  
Come vedrete, non fa miracoli, ma poco manca.*

**EFFETTI CORPOREI** - Ha un'azione tonica sulla pelle. Agisce sul sistema muscolare, allentando le tensioni. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Riattiva la vitalità della respirazione e degli organi interni. Ha un effetto omeostatico sull'organismo, riducendo gli eccessi di tensione e rinvigorendo le energie là dove difettano. Calma o tonifica il sistema nervoso. Favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine. Attraverso l'uso delle essenze che arricchiscono l'olio da massaggio, si possono sviluppare e armonizzare tutte le funzioni corporee: dalla respirazione (per ridurre l'asma, le bronchiti), al ritmo cardiaco alla digestione, alla circolazione dei fluidi (varici, o vene apparenti), all'eliminazione (eccesso di peso, costipazione), al metabolismo. Il massaggio californiano uniforma la temperatura delle varie zone corporee, favorendo la circolazione delle energie vitali. Modella il corpo e lo ringiovanisce.

**EFFETTI PSICHICI** - Ha uno straordinario effetto benefico - di tipo meditativo - sull'attività mentale, sulle emozioni e sulla psiche. Essendo un massaggio gestaltico, sposta l'attenzione (e l'energia) dalla mente al corpo, con un doppio ordine di risultati. Da un lato i pensieri si calmano, trovano una più giusta collocazione nell'attività della persona, che risente ora una sensazione di tranquillità e di pace molto spesso sconosciuta. D'altro canto lo schema corporeo si completa: la persona si percepisce nella sua totalità, reintegra nella sua coscienza le parti del corpo "dimenticate". Ciò si tramuta in un maggiore senso di realtà, una maggiore fiducia in se stessi e nella vita. Trattandosi di un massaggio molto affettivo, la persona ne trae l'impressione di possedere un valore che prima non era percepito. La vita di relazione ne risulta assai stimolata.

**EFFETTI RELAZIONALI E INTERIORIZZANTI** - Il Massaggio Californiano è un massaggio ritmico, molto avvolgente e dolcemente affettivo. È molto indicato per tutte le persone che vogliono mettersi in contatto con la propria realtà interiore e percepire un relativo senso di completezza. Le manovre del californiano sono studiati per trasmettere energia alla persona che lo riceve. Riposa, calma, tonifica, fa scorrere le energie vitali. Dà benessere e ci mette in contatto con la parte migliore di noi, quella che è ricca di possibilità e di nuove prospettive. È il principe dei massaggi per quanto riguarda la relazione con l'altro. C'insegna ad ascoltare noi stessi, a comprenderci meglio. E aprendo le nostre porte interiori, ci porta ad accostarci con maggiore confidenza, sicurezza e socievolezza agli altri e al mondo esterno.



## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 9.30/17.00.

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno.

COSTO: 280,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO (Edizioni ISU) + fascicolo.



# TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

*Corso di specializzazione per  
operatori olistici e massaggiatori*

Condotta dal Dott. BRUNO BROSIÒ

A ROMA, 27/28 GENNAIO

L'obiettivo di questo programma è quello di fornire una valida guida e assistenza circa l'utilizzo e i benefici delle tecniche manuali, derivate dalla notevole esperienza professionale, umana e didattica del Dott. Brosio, da anni conosciuto e stimato insegnante presso coloro che frequentano l'ISU.

Lasciateci dire che si tratta di un'occasione unica e importantissima per ogni operatore che vuole perfezionare se stesso e il suo bagaglio di conoscenze teoriche e tecniche, che a seguito di ciò saranno considerevolmente ampliate. Il corso è strutturato in un w.end ed è dedicato a tre tematiche specifiche ma fondamentali. Il programma è molto pratico, con l'obiettivo di fornire degli strumenti concreti atti a migliorare la propria qualità della vita, nonché quella degli altri.

## PROGRAMMA IN TRE PARTI

### DOLORI CERVICALI

#### OBIETTIVI

Gestione del dolore in fase acuta ed in fase cronica e disabilità del tratto cervicale. La terapia manuale e l'applicazione di alcuni ausili funzionali, sono in questi casi, gli strumenti più efficaci.

#### PROGRAMMA

Aspetti generali. Richiami di anatomia funzionale del rachide cervicale. Biomeccanica, anatomia patologica, fisiopatologia. Valutazione del paziente. Strategie terapeutiche. Modalità di provocazione, attenuazione e riproduzione della sintomatologia dolorosa.

#### TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Mobilizzazioni diagonali. Mobilizzazioni traslatorie. Trazione Compressione e distrazione. Scivolamento laterale. Scivolamento antero - posteriore. Tecniche mio - fasciali. Tecniche funzionali e sensoriali. Tecniche neuromuscolari. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Gestione del paziente.

### DOLORI LOMBARI

#### OBIETTIVI

Cenni su anatomia, biomeccanica e patologia in merito alla lombalgia da una prospettiva clinica e funzionale. Ragionamento sull'aspetto disfunzionale del rachide lombare da un punto di vista clinico. Principali strumenti teorico-pratici riabilitativi circa la gestione dei dolori lombari, applicazione dei principali strumenti d'ausilio nella gestione del dolore lombare acuto. Ragionamento clinico. Cenni di biomeccanica lombo - sacrale. Stabilità funzionale lombo - pelvica. L'influenza di fattori non meccanici sulla stabilità della colonna.

#### TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Mobilizzazioni diagonali. Mobilizzazioni traslatorie. Trazione. Tecniche mio - fasciali. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Gestione del paziente attraverso l'esercizio propriocettivo



## LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

### OBIETTIVI

Fornire gli strumenti per un corretto ragionamento clinico circa le problematiche che affliggono l'articolazione del cingolo scapolare. Ragionamento condiviso circa le proposte terapeutiche a proposito dei conflitti scapolo - toracica e scapolo - omerale. Ragionamento condiviso circa la gestione del soggetto colpito da disordini all'articolazione della spalla.

### PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Riassunto di anatomia e fisiologia. Cenni essenziali di biomeccanica del complesso spalla. Discussione sulle principali patologie che affliggono l'articolazione scapolo - toracica e scapolo - omerale. Tecniche mio - fasciali. Tecniche funzionali e sensoriali. Tecniche neuromuscolari. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Addestramento guidato all'esercizio terapeutico individuale in base alla problematica del complesso spalla. Gestionale del paziente.

### CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

- Posturologo e fisioterapista presso il *Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria*
- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive
- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare
- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 250,00 euro

OCCORRENTE: abbigliamento comodo e lenzuolino (o telo da mare grande).

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.





# RIABILITAZIONE MOTORIA

Condotta da BRUNO BROSIO

A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
03/04 FEBBRAIO; 03/04 MARZO; 14/15 APRILE

La riabilitazione motoria, quale terapia del movimento ha come scopo quello di ristabilire la normale funzionalità muscolare, mio fasciale, articolare e di coordinazione del movimento di uno o più arti, del tronco e, di conseguenza, di tutto il corpo. Generalmente consiste inizialmente nell'effettuare delle affinate tecniche di mobilizzazioni passive e poi attraverso accurate tecniche *attive* di ripristinare la funzionalità del distretto corporeo interessato. È indispensabile in caso di interventi chirurgici a carattere ortopedico, sia come preparazione ad esso che, in seguito, come *riabilitazione*. Essa risulta inoltre determinante nel trattamento delle patologie a carattere neuro-motorio. In aggiunta a quanto detto sopra, la rieducazione motoria segmentaria assume un ruolo sempre più importante in campo preventivo e sportivo. È scientificamente dimostrato che lo stile di vita attuale (sedentarietà, stress, habitat) porta a una perdita di coscienza del proprio corpo (dispercezione corporea) con conseguente perdita di abilità motorie, alterazioni posturali e quindi, in ultima analisi, in base alla *psiconeuroendocrinoimmunologia*, di salute fisico-psichica. Un altro aspetto molto importante nel recupero della funzionalità corporea e quindi della riabilitazione motoria è la rieducazione propriocettiva cioè una riprogrammazione neuromotoria ottenuta attraverso specifiche stimolazioni dell'intero sistema neuro-motorio. In effetti, quando siamo in presenza di un trauma, le lesioni anatomiche interessano anche i recettori sensoriali con conseguente alterazione dei meccanismi propriocettivi ossia della "lettura" dello spazio circostante, da parte dei recettori, e della trasmissione delle informazioni alle strutture nervose centrali; le conseguenze pratiche saranno carenza/distorsione della coscienza della posizione nello spazio delle varie parti del corpo e della loro coordinazione nel movimento. D'altra parte anche per ottenere la massima efficienza nelle prestazioni sportive e nei gesti quotidiani, è indispensabile un ottimale "controllo" neuro-muscolare-articolare. Rieducare i riflessi propriocettivi risulta fondamentale, oltre che per fini riabilitativi, anche per le performance sportive e come prevenzione in generale.

Il corso è suddiviso in tre parti, o moduli:

- I MODULO: PROTOCOLLO RIABILITATIVO ARTO INFERIORE
- II MODULO: PROTOCOLLO RIABILITATIVO ARTO SUPERIORE
- III MODULO: PROTOCOLLO RIABILITATIVO TRONCO - COLONNA VERTEBRALE

## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

OCCORRENTE NECESSARIO: lenzuolo o telo da mare, tuta, costume da bagno, materiale per appunti.

Costo del corso di formazione completo: 660,00 euro, ripartiti nelle seguenti 3 rate mensili: prima rata di 360,00 euro e le successive due rate di 150,00 euro ognuna.

Materiale didattico offerto: libro-dispensa didattica illustrata.



# RIFLESSI DI CHAPMAN E DIGITOPRESSIONE

Condotto da IVAN GREGORI

A ROMA, 3/4 FEBBRAIO

Questa tecnica ha lo scopo di riequilibrare l'energia vitale dell'organismo e favorire l'eliminazione dei disturbi psicofisici. La digitopressione si esegue tramite la pressione delle dita sui punti del corpo corrispondenti a ciascun organo (come avviene nell'agopuntura, di cui è considerata un "ramo minore"); in questo, corso vedrete che le cose non stanno proprio così! Nessuna metodica è minore di un'altra se eseguita ad opera d'arte e con la giusta consapevolezza. Con questo metodo non si utilizzerà la digitopressione come insegnato solitamente, ovvero sopra dei meridiani energetici, poiché tutto è reso più scientifico e qualitativo utilizzando tale tecnica su dei punti specifici, chiamati riflessi di Chapman. Non si lavorerà per alleviare la sintomatologia ma si ricercherà la causa dell'affezione; inoltre, tale metodica offrirà al corsista la possibilità di andare a trattare le tre sindromi maggiori: *endocrina*, *gastro-intestinale* e *infettiva*. Esiste sul corpo una topografia di 49 punti sottocutanei, anteriori e posteriori, chiamati "loci", associati in modo consistente a determinati organi e visceri. Una disfunzione di un organo innesterà un riflesso neuro-linfatico. Con il persistere della disfunzione, nel "loco" specifico apparirà un nodulino corrispondente ad una contrazione gangli-forme, accompagnata da una flogosi nel profondo della fascia. Imparerete a trattare tali punti cercando i "loci" presenti, valutando poi se la localizzazione è da correlarsi con il disturbo organico o locomotore del paziente.

A livello tecnico, si insegnerà a trattare i punti anteriori e posteriori con una specifica tecnica di digitopressione manuale, o per mezzo di appositi coni. Il trattamento dei "loci" darà poi risultati ed effetti sicuri, riscontrabili nel miglioramento dei disturbi creatisi a distanza, per via riflesso-neurale.

## NEL PROGRAMMA

Cenni di anatomo-fisiologia; sistema vasculo-linfatico; sistema nervoso autonomo; riflesso neurolinfatico; il dolore; le tre sindromi: endocrina, gastrointestinale e infettiva; tecnica di digitopressione; topografia dei riflessi di Chapman; tecnica diretta sui loci sottocutanei; tecnica diretta sui loci sottocutanei per mezzo di coni; protocolli di trattamento.

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica ore 9.30/16.30 inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, costume da bagno e telo da mare. Materiale per appunti.

COSTO PROMOZIONALE: 280,00 euro anziché 320,00 euro.



# TECNICA CRANIO - SACRALE

Condotta da IVAN GREGORI

A ROMA, IN 5 WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
 3/4 FEBBRAIO; 3/4 MARZO; 28/29 APRILE;  
 12/13 MAGGIO; 9/10 GIUGNO

*"Il concetto craniosacrale si concentra su come funzionano il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima a livelli fisiologicamente molto sottili"*  
 (M. Kern)

La tecnica CranioSacrale é una forma di trattamento manuale che permette di ottenere importanti effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema endocrino. Gli effetti residui di ferite o traumi (come quello della nascita) fisici ed emotivi che sono ancora presenti nel corpo possono essere liberati attraverso queste tecniche delicate che vanno a scioglierne le cause. Si attivano i naturali processi di autoguarigione in uno stato di profondo rilassamento, di comprensione e consapevolezza. La procedura è così morbida da essere adatta per persone di ogni età, anche nelle condizioni di dolore acuto o di particolare fragilità.

Proprio la tecnica CranioSacrale é spesso consigliata quando altre terapie possono essere rischiose, come durante la gravidanza, dopo un'operazione, un incidente. Migliora la vitalità del corpo, e permette di agire positivamente sui naturali poteri di autoguarigione dell'organismo.

La tecnica terapia craniosacrale fu introdotta negli anni 30 in America da Sutherland, un dottore osteopata. Egli studiò come le ossa del cranio si muovano ritmicamente e i loro movimenti siano sincroni con quelli delle ossa del bacino (ritmo cranio-sacrale). Un altro osteopata americano, il dott. John Upledger ha sviluppato ulteriormente questa terapia e ne ha dimostrato la scientificità con ben sette anni di ricerca presso le Università.

Visti gli "effetti sorprendenti che il trattamento craniosacrale può ottenere su disturbi che non rispondono alle tecniche osteopatiche usuali o ad altre forme di medicina tradizionale o alternativa" (da Paul Masters, "Osteopatia", Ediz. Red. 1991) essa è stata riconosciuta come "ufficialmente valida e mutuabile" da alcuni sistemi sanitari, come quello tedesco e americano. Sembra ormai accertato che la tecnica craniosacrale agisca sfruttando il ritmo generato dal liquor cerebrospinale, un liquido che scorre nello spazio compreso tra il sistema nervoso centrale e le meningi che lo avvolgono. Questo liquido trasporta ormoni, enzimi e anticorpi. Il ritmo craniosacrale dovrebbe essere regolare e simmetrico, perché l'individuo si mantenga in buona salute.

Incidenti o traumi fisici e/o psichici avvenuti molti anni prima, perfino al momento del parto o durante l'infanzia, possono col tempo alterare il ritmo craniosacrale e provocare dolori come mal di testa, di schiena, artrosi, ernia del disco ed essere la causa del cattivo funzionamento di organi o di ghiandole endocrine.

Si possono, così, trattare stanchezza e difficoltà di apprendimento, disturbi funzionali della vista, malattie ormonali, allergie, malattie autoimmuni come l'artrite, ecc. anche gli stati di particolare stress fisico (superlavoro, gravidanza) o l'età avanzata possono alterare il normale ritmo craniosacrale.

Questa procedura manuale é così leggera e delicata che non usa manipolazioni. L'operatore ascolta attraverso le mani quello che succede nel corpo e in questo modo identifica e tratta le tensioni e i dolori che ne sono trattenuti. Egli agisce con tocchi leggerissimi sulle ossa del cranio e ripristina così i movimenti delle meningi ed il flusso del liquido cerebrospinale.

Non occorre essere "malati" oppure avere qualche sintomo particolare per beneficiare della tecnica CranioSacrale. Per la maggioranza di tutti noi poter alleviare lo stress e incrementare il livello di vitalità e di benessere è una possibilità sempre benvenuta; un ciclo di terapia può essere molto utile negli anziani, nei neonati, nei bambini, nelle persone affaticate e può aiutare a condurre più facilmente a termine una gravidanza sia per la madre che per il bambino. Il corso vi introdurrà alla scoperta dell'anatomia e della fisiologia del sistema CranioSacrale, imparando attraverso l'esperienza diretta e la scoperta individuale. Attraverso l'incremento delle proprie capacità di percezione e di conoscenza dei sottili movimenti biologici del corpo, ognuno potrà valutare, apprezzare ed utilizzare il sistema CranioSacrale. Ogni argomento del corso è pre-



sentato attraverso spiegazioni e dimostrazioni, le quali si avvalgono del sostegno di moderne attrezzature didattiche. La pratica che ne segue è supervisionata ed assistita, stimolando la comprensione attraverso l'esperienza diretta. Viene inoltre consegnata all'allievo una guida illustrata che contiene ed approfondisce gli argomenti trattati nei seminari.

## APPLICAZIONI DEL CORSO

Questa proposta è rivolta a coloro che desiderano apprendere o ampliare la loro competenza e professionalità nell'arte del lavoro sul corpo, da usare sia in favore di altri sia come percorso di crescita personale. Nel programma viene dato ampio spazio alla pratica, affinché ogni partecipante ne ricavi il massimo beneficio professionale e personale. Il corso, sintetico ma esaustivo, tratta in modo approfondito tutte le metodiche del lavoro craniale, sia dal punto di vista generale che specifico: ci introduce all'anatomia e alla fisiologia del sistema cranio-sacrale ma, soprattutto, alla comprensione e all'applicazione pratica di questa tecnica, una delle più importanti ed efficaci utilizzate dagli osteopati per trattare numerose problematiche (citiamo, tra le più importanti: mal di testa ed emicranie, allergie, traumi di vario genere, dolori muscolari e dolori mestruali, mal di schiena, reumatismi, bronchiti, artriti, asma, sciatica, coliche, invecchiamento, difficoltà di apprendimento, stress, stanchezza e fatica cronica, disordini nervosi e problemi emotivi).

## PROGRAMMA

### 1° SEMINARIO

Presentazione e nozioni principali del sistema cranio sacrale. Anatomia e fisiologia del sistema cranio sacrale. Preparazione dell'ambiente terapeutico. Esercizi di abilità palpatoria. Concetto di flessione ed estensione dell'I.V.M. Membrane a tensione reciproca. Pratica sul ritmo craniale e sacrale.

### 2° SEMINARIO

Pratica di tecniche che influenzano il ritmo cranio sacrale. Pratica di tecniche per le membrane intracraniche. Pratica di tecniche per la base del cranio.

### 3° SEMINARIO

Pratica di tecniche per le strutture della volta del cranio. Pratica di tecniche per il massiccio frontale. Apparato locomotore e sistema craniosacrale.

### 4° SEMINARIO

Pratica di tecniche per i diaframmi. Pratica di tecniche per il sacro e coccige. Posizionamento e bilanciamento tra cranio e sacro.

### 5° SEMINARIO

Trattamento del dolore cefalico. Trattamento cranio sacrale nel neonato. Valutazione e trattamento generale del sistema cranio sacrale. Indicazioni e controindicazioni al trattamento.

## INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: sabato e domenica ore 9,30/16.00

Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il corso: asciugamano, lenzuolino, tuta, costume da bagno.

Frequenza: La frequenza costante al corso é fondamentale ed *eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista*. Per recuperare un'eventuale assenza, lo studente può frequentare in seguito lo stage mancato nel corso successivo, quando riproposto.

Costo del corso di formazione completo: 1.000,00 euro, ripartiti in 5 rate mensili di 200,00 euro ognuna.





# MASSAGGIO MIO - FASCIALE

## TRATTAMENTO MANUALE DELLA FASCIA E DELLE DISFUZIONI MUSCOLARI CON LA TECNICA DEL POMPAGE

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
03/04 FEBBRAIO; 03/04 MARZO

*Una tecnica di specializzazione moderna e raffinata contro la tensione,  
il dolore e la degenerazione dei tessuti,  
che chi pratica trattamenti manuali non può non approfondire*

Accanto ad uno scheletro osseo (elemento passivo del movimento) abbiamo uno scheletro fibroso costituito da lamine, setti intermuscolari, aponevrosi, fasce, che si prolungano per tutto il corpo. Da questa visione scaturisce il concetto di continuità della fascia, della sua globalità, sequenzialità e consequenzialità, nel senso che una più piccola alterazione del suo equilibrio funzionale si ripercuote su tutta la struttura. È chiaro allora che un trattamento chinesiterapico di una semplice limitazione articolare non può non essere affrontato che globalmente perché non vi sono segmenti indipendenti l'uno dall'altro.

In questo senso la tecnica dei "pompages" ha cinque scopi terapeutici fondamentali: migliorare la circolazione lacunare, lottare contro le retrazioni muscolari, contro le degenerazioni cartilaginee e le rigidità articolari e combattere i dolori da tensione.

Qualunque sia il suo scopo, una manovra di pompage si effettua sempre in tre tempi: *una messa in tensione, l'utilizzo della tensione ottenuta, il rilasciamento della tensione.*

La messa in tensione (non si tratta di trazione e nemmeno di allungamento), ad esempio, deve essere sempre la stessa e ben misurata, ovvero: *lenta, regolare e progressiva, senza mai superare l'elasticità fisiologica dei tessuti* - ed è, questa, una nozione essenziale che molte tecniche moderne trascurano.

### PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

#### 1° Giornata

Introduzione, cenni Storici e sviluppo della metodica. La FASCIA: Anatomia - Topografia - Fisiologia - Patologia. Anatomia e Fisiologia del Sistema Osteotendineo. Il Tessuto Connettivo: struttura e funzione. La Globalità: funzione dinamica e funzione statica. Le Guaine del corpo: Fascia superficiale; media e profonda. Aponevrosi della Testa; del collo; del Torace e dell' Arto Inferiore e Superiore. Fasce del sistema nervoso centrale.

#### 2° Giornata

La Funzione Fasciale: catena profonda cervico-toraco-addomino-pelvica. Patologia della Fascia. Fisiologia dei Pompages: azione sulla circolazione; sulla muscolatura; azione articolare; azione calmante. L'Utilizzo del Pompages sulla Fascia; sul muscolo e sulle articolazioni. Indicazioni e Controindicazioni dei Pompages. Applicazione della Metodica nei disturbi muscoloscheletrici. Patologie Ortopediche, reumatologiche e degenerative. Proiezione Lucidi

#### 3° Giornata

Tecnica dei Pompages: Scopi e Tecnica. Pratica dei Pompages. Dimostrazione del Pompages Generale. Pratica del Pompages Generale. Pompages dello Psoas. Pompages del Sacro e delle Scapole. Esercitazioni Pratiche. Pompages del piccolo e grande Pettorale. Pompages degli Scaleni e del Trapezio. Esercitazioni Pratiche. Pompages dorsale degli IleoPsoas dei Piramidali. Esercitazione Pratica. Pompages dei muscoli Ischio Gamba e Adduttori. Esercitazioni Pratiche. Pompages delle articolazioni Sacro-Iliache. Pompages lombare. Pompages del Gran dentato. Pompages degli intercostali. Esercitazioni pratiche. Pompages del romboi-





de. Pompages dei semispinali. Pompages degli scaleni. Esercitazioni pratiche. Pompages del trapezio superiore. Pompages dell'elevatore della scapola. Pompages dello sterno-cleido-occipito-mastoideo. Pompages C0/C1. Pompages C0/C2. Pompages dell'occipite. Esercitazioni pratiche.

#### 4° Giornata

Discussione e Approfondimento del lavoro svolto. Revisione e Ripetizione del lavoro svolto il giorno prima. Pompages muscolari arto inferiore. Pompages del m. quadricipite. Pompages m. Ischio-crurali. Pompages del m. soleo. Pompages tibio-tarsici. Pompages sotto-astragalic. Pompages medio-tarsale. Pompages fascia plantare. Pompages delle dita dei piedi. Esercitazione pratica. Pompages Articolari arto inferiore e superiore. Pompages dell'anca. Pompages del ginocchio. Pompages della spalla. Pompages del gomito. Pompages del polso. Pompages delle dita. Esercitazioni Pratiche. Pompages nella Periartrite scapolo omerale. Pompages della sindrome del tunnel carpale. Pompages nelle Tendinite e nelle sindromi del piramidale. Pompages delle patologie della colonna. Esercitazioni Pratiche. Discussione e approfondimento del lavoro svolto.

#### IL DOCENTE

Dott. Bruno Brosio, Ft, Posturologo

- Posturologo e fisioterapista presso il *Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria*
- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive
- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare
- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

#### INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/13.00 - 14.00/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare.

Materiale didattico: dispensa illustrata.

Costo: 470,00 euro, suddivisi in due rate mensili da 270,00 euro e da 200,00 euro.



# LINFODRENAGGIO ESTETICO

## METODO FRANCESE

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 10/11 FEBBRAIO

Questo particolare metodo di Linfodrenaggio, collaudato con eclatante successo dall'insegnante mediante oltre un ventennio di pratica, e in seguito dai suoi numerosi allievi, propone un'efficace tecnica sviluppata a partire dal metodo Vodder, unitamente ad altre specifiche manualità, che consente di ottenere risultati rapidi ed eclatanti nei casi di imbibimento dei tessuti dovuti al ristagno di liquidi, cellulite o ematomi.

Oltre a ricordare che il Linfodrenaggio manuale è ormai riconosciuto ed apprezzato ovunque proprio grazie alla sua oggettiva validità, citiamo alcune delle problematiche che traggono notevole giovamento da questa pratica manuale, sia nel campo medico (edemi linfatici diffusi; edemi linfostatici degli arti inferiori; edemi postoperatori; ematomi; distorsioni; fratture; disturbi reumatici e neurologici; patologie del sistema digerente; infiammazioni croniche del tratto respiratorio) che nel settore estetico (cellulite; acne; cicatrici; smagliature; couperose; invecchiamento).

Il Linfodrenaggio è un trattamento manuale straordinariamente potente, efficace e risolutivo, e pertanto indispensabile per i praticanti del massaggio come per tutti coloro che sono coinvolti nel settore della cura e dell'estetica del corpo.

### PROGRAMMA

Basi anatomiche e fisiologiche della circolazione sanguigna e linfatica; la tecnica completa del linfodrenaggio; le applicazioni estetiche e terapeutiche del linfodrenaggio; tecniche integrative di chinesiterapia applicate al massaggio.

### INFORMAZIONI GENERALI

Orari di massima: sabato e domenica ore 9.30/16.30.

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, una coperta (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno, abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

Costo: 280,00 euro.

Materiale didattico offerto: è incluso il VIDEOSORSO DI LINFODRENAGGIO (Edizioni ISU - video didattico in DVD, corredato di fascicolo illustrato, curato dal Maestro Giancarlo Murgia).



# RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA PSICOSOMATICA

Condotta da PIERLUIGI FANTINI

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
10/11 FEBBRAIO; 10/11 MARZO; 07/08 APRILE; 12/13 MAGGIO;  
09/10 GIUGNO; 07/08 LUGLIO; 22/23 SETTEMBRE

Il corso si propone di offrire agli allievi una integrazione operativa tra la riflessologia classica, a base essenzialmente sintomatica e la psicosomatica degli organi, inquadrando l'approccio operativo secondo la visione della naturopatia occidentale. La riflessologia di stile classico (Ingham/Byers), basata su mappe a base anatomica, si propone di agire principalmente sulla sintomatologia ed ha effetti rapidi e relativamente certi. Le sue evoluzioni (Marquardt) consentono di agire anche in maniera fortemente preventiva, individuando e agendo anche sulle situazioni di squilibrio non ancora emerse sul piano fisico, ma soprattutto rendono il riflessologo un operatore autonomo nel contesto delle tecniche per il benessere. Integrando la riflessologia classica con la lettura psicosomatica di organi e disturbi è possibile dare un senso più profondo all'azione riflessa agendo verso la risoluzione dei problemi alla loro radice. Questa integrazione operativa viene proposta tenendo conto della chiave proposta dalla naturopatia occidentale e dando vita ad un metodo di lavoro che, attraverso un massaggio generale, sul quale si inseriscono cinque protocolli di base, consente all'operatore di avere a disposizione strumenti per agire in ogni condizione, su tutti gli aspetti dell'essere, a prescindere dal livello di consapevolezza di sé del cliente.

L'azione integrata sul sintomo e sulla causa riesce a produrre risultati di grande interesse su qualunque tipo di disagio, sia esso fisico o psicologico, potendo agire sulla intera dimensione somatopsichica dell'individuo in maniera profonda.

## NOTA

Il corso è un *modulo* del corso triennale di Riflessologia Plantare Integrata da noi proposto. Ciascun modulo può essere seguito sia come modulo indipendente, sia come parte del triennio (in questo ultimo caso sia come primo che come secondo o terzo modulo).

*Il corso si svolge nei fine settimana ed è a numero chiuso. L'incontro conclusivo è dedicato alla verifica metodologica ed operativa e alla deontologia professionale. Oltre al monte ore di lezioni frontali è previsto un numero minimo di trattamenti (30) da svolgere per l'accesso alla verifica. Il corso è corredato da dispense e mappe, inclusi nel costo.*

## PROGRAMMA di RIFLESSOLOGIA PLANTARE PSICOSOMATICA

*(Visto l'ampio anticipo il programma potrà subire variazioni a discrezione del docente)*

1° incontro - L'approccio psicosomatico e quello naturopatico, Introduzione alle mappe del piede.

Brevi cenni storici sulla RP e gli approcci integrati nel corso. Il massaggio generale del piede: regole e tecniche. La psicosomatica degli organi: chiavi generali e metodologie interpretative. La naturopatia: filosofia e metodologia. Il massaggio generale del piede: pratica. Significato e utilizzo delle manualità: scollamento, flussso, anello, pompaggio, rotazione, tecniche speciali, prese.

Materiali: *Dispense naturopatia e psicosomatica; sequenza massaggio di base; mappe del piede.*

2° incontro - Disintossicazione: organi emuntori e circolazione.

Analisi delle funzioni di eliminazione e degli organi emuntori (polmoni, fegato, reni, colon, pelle) e della funzione di raccolta delle scorie (circolazione): fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro



significato. Segni indicativi di problemi sul piede. Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione

Materiali: *protocollo di disintossicazione.*

3° incontro - L'atteggiamento nella vita: il sistema osteomuscolare.

Analisi del sistema osteomuscolare: fisiologia e psicosomatica. Principali disturbi osteomuscolari e loro significato psicosomatico. Segni di problemi osteomuscolari sul piede. Zone riflesse osteomuscolari: individuazione dei riflessi sul piede e inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: *protocollo mio-osteo-articolare*

4° incontro - L'esperienze della vita. Accettarle ed elaborarle: il sistema digerente. Analisi del sistema digerente: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. I probiotici. Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: *protocollo digestivo. Protocolli con i probiotici*

5° incontro - La relazione col mondo: sistema nervoso centrale, organi di senso, apparato riproduttivo.

Analisi del sistema nervoso centrale, degli organi di senso, dell'apparato riproduttivo: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato psicosomatico. Segni indicativi di problemi sul piede. Gli organi doppi. Zone riflesse correlate e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: *protocollo relazionale*

6° incontro - L'equilibrio interiore: sistema endocrino, sistema immunitario, sistema nervoso autonomo.

Analisi dei sistemi considerati: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI). Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: *protocollo PNEI*

7° incontro - Sintesi operativa, la prima seduta e la strategia di lavoro.

La prima seduta: accoglienza, analisi e mappatura del piede. Pratica di prima seduta. Simulazioni operative. Analisi delle situazioni e scelta della strategia. Adattamenti all'evoluzione del quadro. Le opzioni di percorso e integrazione tra i protocolli di base. Verifica di apprendimento.

Materiali: scheda di 1° seduta e schede di lavoro.

## INFORMAZIONI GENERALI

**A CHI SI RIVOLGE:** il corso è aperto a tutti, sia a coloro che già operano nel campo del massaggio e vogliono integrare le loro tecniche, sia ai principianti che si stanno avvicinando ora a queste conoscenze.

**MATERIALE DIDATTICO INCLUSO:** mappe, protocolli operativi e schemi dei vari trattamenti, dispense didattiche illustrate ed esame finale con certificato.

**DURATA:** ogni modulo è strutturato in 7 weekend di 14 ore di lezione ciascuna, per complessive 98 ore di lezione all'anno, ed è a numero chiuso.

**ORARI:** sabato e domenica ore 10.00/13,30 - 14,30 /18,00

**OCCORRENTE:** tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, un telo da mare o un lenzuolino e materiale per appunti.

**FREQUENZA PARZIALE:** è possibile anche frequentare soltanto i fine settimana che interessano, in base all'argomento, con relativo attestato. Costo di un weekend: 240,00 euro; 2 weekend: 220,00 euro cadauno.

**COSTO e RATE:** la quota è di 1200 euro /anno, rateizzabile in 6 rate: la prima da 350 euro e le successive 5 da 170 euro cadauna.

**SPECIALE SCONTO:** 10% di sconto con il pagamento anticipato dell'intero corso annuale in un'unica soluzione di 1080 euro + tessera (anziché 1200 euro + tessera).



# MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

## TRATTAMENTO COMPLETO DEL VISO E DELLA TESTA: ESTETICO, CURATIVO, DISTENSIVO

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA, 10/11 FEBBRAIO

il corso comprende 5 sequenze pratiche di massaggio, in chiave ESTETICA, ovvero per gli inestetismi più diffusi, e si concentra perciò su queste parti:

- trattamento del viso e del collo
- trattamento dell'addome
- trattamento correttivo per la postura
- trattamento antismagliature
- trattamento anticellulite (gambe, cosce, glutei)

### A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Lo stage è accessibile a tutti, in primis ai professionisti che lavorano con il massaggio e altre tecniche olistiche per il benessere, ma anche a tutti coloro che vogliono adoperarsi per applicare gli insegnamenti del corso a se stessi e alle persone che si hanno più a cuore. Qui l'interesse professionale e personale si equivalgono e si compenetrano.

### NEL PROGRAMMA

*Il programma è suddiviso in 4 parti ben distinte:*

#### PARTE I: MASSAGGIO ESTETICO

Il massaggio del viso con finalità estetiche è solitamente il più richiesto, e non soltanto dalle signore. Grazie a un trattamento profondo e mirato, si potranno mantenere i tessuti, superficiali e profondi, giovani, tonici ed elastici a lungo. Non mancheranno manualità per contrastare le rughe e per rilassare-rigenerare gli occhi e migliorarne l'espressione.

#### PARTE II: MASSAGGIO DISTENSIVO-RILASSANTE

Un effetto del massaggio, ormai incontestabile, è quello rilassante. Essendo il volto una zona ricchissima di terminazioni nervose, attraverso la sua distensione si ottiene automaticamente, per via neurale riflessa, un ottimo livello di relax in tutto il corpo.

#### PARTE III: MASSAGGIO TERAPEUTICO

Il massaggio della testa è potentemente curativo. La conoscenza e la pratica della digitopressione ed altre particolari manovre sulla testa ci permettono di agire rapidamente e positivamente su problematiche molto diffuse, quali emicrania, cefalea, tensione, stress, angoscia, insonnia, ansia, nevrosi in generale, sinusite.

#### PARTE IV: AUTOTRATTAMENTO

L'automassaggio ci permette di procurarci, a nostra volta, gran parte degli effetti che vengono dispensati dal massaggio del viso fatto su terzi, e che abbiamo riassunto sopra. Per massimizzare i risultati, integreremo con le manovre di massaggio anche degli speciali esercizi di rilassamento e di ginnastica facciale.





## INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9,30/15,30; domenica 9.30/13.30

OCCORRENTE INDISPENSABILE: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno

COSTO: 260,00 euro.

COSTO SCONTATO: straordinaria offerta con 40 euro di sconto; 220,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa illustrata con la sequenza dei trattamenti svolti.



# MASSAGGIO AYURVEDICO

## Corso base completo

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

24/25 FEBBRAIO; 24/25 MARZO; 21/22 APRILE;

26/27 MAGGIO; 16/17 GIUGNO

L'Ayurveda, o "Scienza della Vita" (da Ayur=vita o durata della vita, e Veda =scienza), è sopravvissuta per migliaia di anni, e oggi serve nel mondo oltre quattrocento milioni di utenti.

Anche in Italia aumentano significativamente le richieste di massaggi e tecniche ayurvediche, esigenze verso cui risulta necessario offrire una risposta qualificata e professionale.

In particolari, molti seguaci e appassionati delle discipline orientali (Yoga, Tai Ji Quan, Chi Kung...), quando si rivolgono al massaggio preferiscono essere trattati con metodiche prettamente orientali, e ciò è facilmente comprensibile.

È dunque con grande rispetto verso una delle scienze curative più antiche nel mondo che la nostra Scuola ha ideato un programma professionale agile e sintetico, utilizzando metodi didattici di immediata comprensione e utilizzo, sulla base dello studio delle tecniche classiche della Tradizione Indiana. Vi offriamo un corso teorico-pratico di facile apprendimento, per imparare a rilassare, offrire benessere e massaggiare in modo rapido ed efficace.

Sono, ovviamente, possibili ulteriori approfondimenti successivi, vista l'ampiezza e la profondità dell'argomento.

### I MODULO - MASSAGGIO AYURVEDICO "VILOM ABHYANGA" E "ANULOM ABHYANGA"

Il massaggio Vilom (caldo o venoso) stimola il sistema venoso, facendo fluire rapidamente il sangue impuro verso il cuore. Purifica ed elimina rapidamente "ama", le tossine.

È utile per il riequilibrio dei dosha vata e kapha. Eccellente in tutti i disturbi del sistema nervoso (ansia, stress, insonnia, tensioni mentali, etc.) e di origine psico-somatica.

Il Massaggio Anulom (freddo o arterioso) stimola la circolazione arteriosa, promuovendo la diffusione di sangue puro in tutto il corpo. Riossigena e rivitalizza tutti i dathu (tessuti). Diminuisce, riequilibrandolo, il dosha pitta.

Aiuta a sciogliere i grassi dell'organismo, è utile in caso di obesità e torpore, e benefico in caso di malattie della pelle.

I Massaggi Anulom e Vilom accrescono l'Ojas, l'essenza di tutti i dathu.

Ojas è energia pura e sottile che mantiene uno stato di buona salute, genera forza vitale, dà energia ai vari organi e sistemi, mantiene efficiente il sistema immunitario.

### II MODULO - LINFODRENAGGIO AYURVEDICO PHENAKAM

Il corso di Linfodrenaggio Ayurvedico consente l'apprendimento di due tipologie di massaggio: il *Sarvahanam* e il *Phenakam*.

Il primo, preparatorio al successivo, ha l'importante funzione di rimuovere i dosha alterati dalle loro sedi, spostandoli dal piano viscerale a quello superficiale; lavora su tutti gli srota (canali corporei) e porta in superficie ama (le tossine).

*Phenakam*, dal sanscrito "*phena*", si traduce in "schiuma", ed è il massaggio detossinante/linfodrenante vero e proprio.



Composto dalle principali manualità della vibrazione e del pompaggio, ha la funzione specifica di purificare il corpo eliminando quelle tossine che lo danneggerebbero, conducendolo rapidamente alla malattia e all'invecchiamento.

Elimina i gonfiori, la ritenzione idrica e dona un'immediata sensazione di leggerezza e di benessere profondo, giovando così anche nei suoi aspetti "estetici" chi ne è beneficiario.

### III MODULO - MASSAGGIO AYURVEDICO NADIABYANGA (MASSAGGIO OSTEO-ARTICOLARE E TRATTAMENTO DEI MERIDIANI ENERGETICO)

La tecnica Nadiabyanga è la tecnica indiana di massaggio osteo-articolare per le nadi.

Questo stile di massaggio ayurvedico con oli (abyanga) è basato sulle tecniche insegnate da Sri Birendan, che è stato massaggiatore personale di Sri Aurobindo. Si tratta di tecniche poco conosciute in Italia ma estremamente efficaci. Il lavoro viene svolto a terra e richiede perciò una certa agilità e flessibilità da parte di chi lo esegue, ma può essere comunque adattato al lavoro su un lettino da massaggio. Come altri stili indiani è incentrato soprattutto su tecniche osteomuscolari e per questo non richiede una preventiva azione disintossicante. E' un approccio molto ricco di manualità, che si caratterizza soprattutto per l'azione sulle articolazioni e sui canali energetici (nadi), con molte manovre di stretching e movimenti lunghi.

### IV MODULO - MUKHABYANGA & SHIROABHYANGA (MASSAGGIO AYURVEDICO DI TESTA, VISO, COLLO)

Il Massaggio Ayurvedico del viso, della testa e del collo (Mukhabhyangam e Shiroabhyangam) promuove la bellezza, rilassa, energizza; allevia inoltre alcuni disturbi delle vie aeree superiori.

Elimina lo stress, migliora la vista, previene ed allevia le rughe, promuove la bellezza e la salute dei capelli. Previene e riduce mal di testa e mal d'orecchi.

Dopo una breve introduzione filosofica, alcuni cenni di anatomia e fisiologia precederanno l'acquisizione di varie tecniche di massaggio alla testa, al collo e al viso da mettere subito in pratica, per riequilibrare i dosha: vata, pitta e kapha.

Il metodo indiano viene creato su misura per l'individuo, secondo l'antica tradizione Ayurvedica, e prevede l'utilizzo di diversi tipi di oli ed estratti di piante, secondo la persona e la tipologia della pelle.

### PROGRAMMA

- La nostra pelle: come è strutturata, come funziona e come prendersene cura.
- Le tipologie di pelle secondo l'Ayurveda.
- cosmesi naturale e consapevole: come orientarsi nella vasta scelta di prodotti di cosmesi ; come utilizzare rimedi naturali.
- Le tecniche manuali per testa, viso, collo.
- Esercizi di yoga per il viso per aiutare a mantenere i muscoli del viso tonici ed elastici con un sorprendente "effetto lifting" del tutto naturale, e per eliminare contratture dei muscoli facciali e del cuoio capelluto
- Shirodhara, antica e suggestiva tecnica di oleazione della fronte.

### V MODULO - CHOORNASWEDAN (MASSAGGIO AYURVEDICO CON ERBE E SPEZIE)

CHOORNASWEDAN (o Churna svedan) è un trattamento ayurvedico che fa parte delle tradizionali 5 azioni di purificazione (svedana - sudorazione)

Il corpo viene massaggiato con il supporto di miscele di polveri d'erbe (choornam), contenuti in sacchetti di tessuto, scaldati in oli erbalizzati.

I sacchetti caldi, tramite il sudore, consentono l'espulsione dei rifiuti tossici e dei fluidi corporei in eccesso.



Questa tecnica di massaggio riequilibra, in particolare, i dosha *vata* e *kapha*, ed è indicata per disturbi neurologici, reumatismi e artrite.

Viene inoltre utilizzata in caso di dolori e contratture muscolari, nonché nelle infiammazioni articolari, ciò che lo rende particolarmente adatto come rimedio nei traumi sportivi.

## PROGRAMMA DEL MASSAGGIO CHOORNASVEDAN

### TEORIA

Il sistema immunitario nella fisiologia ayurvedica. Il sistema nervoso. Panchakarma (le azioni purificatrici). Ama e mala (tossine e prodotti di scarto). Svedana (uso e applicazione del calore). Erbe, spezie, farine per il riequilibrio dei tridosha.

### PRATICA

Preparazione dei potali o othadam (sacchetti di erbe e spezie). Preparazione di choorna (miscele di erbe) per il riequilibrio dei dosha vata, pitta e kapha. Scelta specifica di farine per ogni singolo dosha. Massaggio completo con *choornasvedan* in posizione seduta. Massaggio completo con choornasvedan in posizione supina. Massaggio completo con choornasvedan in posizione prona.

### DOCENTE

MARILENA CAPUZZIMATI, Yoga Master, operatrice in Massaggio e tecniche Ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Massaggio Ayurvedico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico, collaborando con diversi enti pubblici e privati. Partecipa agli obiettivi di sviluppo economico e sociale dell'O.N.U. per il settore salute.

Segue il corso di laurea in Lingue e Civiltà orientali presso l'Università La Sapienza di Roma. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti videocorsi (DVD con manuale allegato): Videocorso di Yoga del Respiro, Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale, Videocorso di Yogaterapia.

### INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, ciabattine, costume da bagno, asciugamano, un telo da mare o lenzuolo e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche.

COSTO e RATE: 1.000 euro, rateizzabili in 5 rate mensili da 200 euro.

COSTO DEI SINGOLI MODULI: 250 euro cadauno.



# SHIATSU & PSICOSOMA

## ...il TOCCO consapevole

### *Livello base in cinque week end mensili*

Condotta da MARIA GABRIELLA CECCHINI

A ROMA, IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
24/25 FEBBRAIO; 17/18 MARZO; 07/08 APRILE;  
12/13 MAGGIO; 02/03 GIUGNO

#### L'IMPORTANZA DEL CON-TATTO

*"Il cuore dello shiatsu è il puro affetto materno"* T. Namikoshi

Il TOCCO è un'arte, ed è l'arte curativa più antica del mondo: racchiude nel suo atto "terapeutico" tutta la magia del TOCCO. Da essere umano a essere umano, come la madre con il bambino, come l'amore tra due amanti, il tocco agisce a livelli molto profondi coinvolgendo l'individuo nella sua totalità.

Ma perché il TOCCO è così importante? Sappiamo che l'organo più esteso del nostro corpo è la pelle; il sistema nervoso e la pelle hanno origine dal foglietto embrionale esterno chiamato ectoderma (da cui si originano anche gli organi di senso, i capelli e i denti). Ergo, la pelle e il sistema nervoso avendo la medesima origine sono intimamente legati. Ed è proprio in virtù di questo legame che allorché si va a "toccare" la pelle, si agisce in profondità sul sistema nervoso.

Sappiamo che l'affettività guarisce. La mancanza di contatto può portare all'isolamento, alla malattia e persino alla morte. In un'indagine condotta nel 1915 in dieci istituti, fu scoperto che tutti i bambini di età inferiore ai due anni sarebbero morti sebbene l'alimentazione e le misure sanitarie fossero adeguate. Perché? La preoccupazione per la diffusione delle malattie infettive aveva portato all'adozione di una politica basata sul minimo contatto con i piccoli, che venivano dunque toccati solo di rado.

Quando il Maestro Namikoshi ci dice che lo shiatsu è come il puro affetto materno, non sta usando un linguaggio retorico o delle frasi fatte. È scienza. Lo Shiatsu (letteralmente pressione delle dita) è una tecnica unica nel suo genere che ha radici nella medicina tradizionale cinese.

In questo corso ci si appoggerà al metodo Namikoshi per andare poi ad approfondire il linguaggio nascosto dello psicosoma. Partendo da una corretta centratura dell'operatore, passando per un ascolto attento e sensibile verso il ricevente e acquisendo le competenze specifiche per ogni distretto corporeo, si avranno le giuste competenze per praticare uno shiatsu maturo e CONSAPEVOLE.

#### PROGRAMMA COMPLETO

##### PRIMO WEEK END - ARTI INFERIORI

Gli arti inferiori rappresentano il collegamento con la terra, sono radici mobili. Oggi molti di noi hanno perso completamente il contatto con la terra e con le proprie radici, vivendo prevalentemente di testa.

Lo shiatsu permette di tornare in connessione con la propria terra, dare voce alle radici. Spostare l'attenzione dall'alto verso il basso.

- Nozioni di anatomia
- Importanza della centratura dell'operatore
- ...e importanza della presa di contatto!
- Uso della mano madre e della mano figlia
- Studio dei punti
- Esercitazioni fino a completa assimilazione dello schema di base

##### SECONDO WEEK END - ARTI SUPERIORI

Gli arti superiori sono legati ai rapporti interpersonali, sono strumenti di azione e di espressione. Sono le nostre ali. Mediante le braccia e le mani esprimiamo le emozioni più forti. Mostriamo amore abbracciando,





odio picchiando. Lo shiatsu degli arti superiori è un'esperienza liberatoria, permette di entrare in contatto con i propri sentimenti, spesso repressi.

- Nozioni di anatomia
- Studio dei punti
- Esercitazioni fino a completa assimilazione dello schema di base

#### TERZO WEEK END - TESTA - TRONCO- ADDOME

Abbiamo tutti la tendenza a vivere troppo di testa, creando delle energie eccedenti e delle tensioni. Lo shiatsu praticato su testa e viso è forse una delle esperienze più belle per il ricevente. Attraverso pressioni dolci e calibrate si sperimenterà un profondo rilassamento con notevole vantaggio anche per l'estetica del viso. Provare per credere!

Il mondo si affronta con la parte anteriore del corpo, esponendo il ventre, la parte più vulnerabile. La cassa toracica protegge organi vitali come cuore e polmoni, profondamente legati all'affettività. Nel ventre sono custoditi i visceri, sede dei nostri istinti. Lo shiatsu in queste zone è un ottimo strumento per liberare emozioni profonde e riconnetterci con la nostra visceralità.

- Nozioni di anatomia
- Studio dei punti
- Esercitazioni fino a completa assimilazione dello schema di base

#### QUARTO WEEK END - SCHIENA

La schiena è la principale struttura di sostegno del corpo, quindi "maschile", rispetto al tronco e all'addome, sedi delle emozioni e quindi tradizionalmente "femminili".

Lo shiatsu stimola i nervi spinali situati lungo la schiena, i quali sono legati a TUTTI GLI ORGANI INTERNI. Lo shiatsu praticato sulla schiena è il FULCRO di tutto il trattamento. Con l'esercizio sarà possibile ricevere molte informazioni semplicemente sentendo lo stato della spina dorsale e della muscolatura circostante.

- Nozioni di anatomia
- Studio dei punti: posizione prona - decubito laterale
- Esercitazioni fino a completa assimilazione dello schema di base

#### QUINTO WEEK END

Studieremo la costruzione dei kata (modelli), in base agli "squilibri" e alle "patologie" del ricevente, tale da fornire all'allievo uno strumento completo e pratico. Norme di comportamento. Benefici e controindicazioni. Verifica finale

#### L'INSEGNANTE

Maria Gabriella Cecchini pratica ed insegna con amore e passione l'arte dello Shiatsu. Naturopata diplomata presso Riza (Istituto di Medicina Psicosomatica). Ha studiato shiatsu con Brunella Caprili (allieva del Maestro Palombini ed insegnante presso la FederYoga). Ha studiato ayurveda presso Atharva Veda (Istituto di alta formazione in Ayurveda). Opera da circa trent'anni nel settore dei massaggi e del benessere.

#### INFORMAZIONI GENERALI

Corso aperto a tutti, principianti ed operatori del settore.

Corso a numero chiuso. Max 8 persone

Frequenza: Le lezioni sono monotematiche, per cui si raccomanda la presenza regolare! NON sono possibili recuperi dell'incontro perduto, per cui anche una sola assenza comprometterebbe l'esito del corso.

Si rilascia attestato di primo livello

Terminato il livello base sarà possibile accedere ad un livello successivo.

Orari: 9.30-13.00 -14.00-17.00

Abbigliamento necessario: materiale per appunti, plaid. Consigliati tuta e calzettoni.

Materiale didattico rilasciato: dispense. Si consiglia inoltre "Il libro completo dello Shiatsu" (Toru Namikoshi, Ediz. Mediterranee).

Costo: 850 euro suddivise in 5 rate da 170 euro

Sconto promozionale: prenotando entro il 13 febbraio, sconto di 50 euro



# TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

## CORSO COMPLETO DI FORMAZIONE NELL'ARTE DEL MASSAGGIO

Condotto da STEFANO FONTANA, PAOLO RAZZA,  
ROBERTO CALDARI & GIANCARLO DI MATTEO

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
24/25 FEBBRAIO; 24/25 MARZO; 14/15 APRILE;  
05/06 & 26/27 MAGGIO; 16/17 GIUGNO;  
30 GIUGNO/01 LUGLIO

Coniugando il miglior rapporto possibile tra qualità/prezzo/quantità di conoscenze apprese, questo percorso di studio è, ormai da anni, il corso ideale per coloro che desiderano imparare bene l'arte del massaggio, come tramandato in millenni di tradizione. Il corso, estremamente pratico, mette lo studente in condizione di effettuare un massaggio completo e benefico su tutto il corpo, secondo diversi stili e scuole, appropriato inoltre alle più svariate esigenze del paziente e di conoscere gli effetti profondi, fisici e psicologici, implicati in questa pratica antica e olisticamente benefica.

Il programma di questo corso formativo, però, va molto oltre le semplici "basi" della tecnica manuale, proponendovi ulteriori metodiche e procedure integrative e utili a dare il meglio di sé con la pratica del massaggio. Non a caso, il corso è condotto da un eccellente team di operatori con notevole esperienza applicativa e didattica alle spalle.

Il Corso di tecniche di Massaggio ha una forte valenza "pratica", per dare strumenti pratici effettivi a coloro che lo frequentano.

Non a caso sono state scelte, per questo corso, le tecniche più richieste nel settore e quindi più "spendibili", avendo cura, inoltre, di coprire tutti i principali settori di applicazione del massaggio: estetico, sportivo, terapeutico, igienico-preventivo, rilassamento e benessere.

In tal modo, a fine percorso il corsista si troverà a conoscere e padroneggiare un adeguato numero di tecniche e di strumenti che gli permetteranno di proporsi ed inserirsi in più contesti lavorativi, magari anche diversi fra loro (dal centro benessere "classico" al centro estetico; dalla società sportiva al centro di tecniche fisioterapiche-riabilitative), sempre che - ovviamente - non si preferisca operare privatamente e in proprio, in maniera autonoma ed indipendente, ma sempre con ampie prospettive d'intervento.

### NOTE PROFESSIONALI

L'attività di operatore/operatrice in tecniche del massaggio (da non confondersi con le pur attinenti professioni di estetista e di fisioterapista), anche se formalmente non "riconosciuta" come professione, è in forte espansione e la richiesta è costantemente in crescita; soltanto nel settembre 2010 sono stati conteggiati 34.000 centri benessere "ufficiali" sul territorio nazionale, un numero da allora sempre in crescita... ogni anno, grazie anche ai nostri numerosi anni di esperienza documentabile, numerose aziende (fra le quali centri termali, spa, alberghi di lusso, villaggi vacanza, centri sportivi, centri estetici, studi fisioterapici...) ci contattano richiedendoci operatori ed operatrici, e siamo felici ed orgogliosi di aver potuto contribuire, direttamente o indirettamente, all'avviamento ed allo sviluppo professionale di molti dei nostri allievi, non pochi dei quali, oggi, gestiscono un centro benessere di loro proprietà...

Il corso di TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE (TDM) è rivolto soprattutto ai principianti, e si propone di fornire loro una buona preparazione di base, che già di per sé basterà per rendersi pienamente operativi dopo il corso ed essere tenuti in considerazione presso numerose aziende e strutture professionali.



## PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

### MASSAGGIO CIRCOLATORIO

Basi teoriche e pratiche del massaggio. Principi professionali. La figura del massaggiatore. L'ambiente ideale e gli accessori. Benefici e controindicazioni del massaggio. Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo. Manovre base e manovre accessorie nel massaggio. Il massaggio circolatorio: caratteristiche, benefici & sequenza completa del metodo. Principi essenziali di massaggio estetico e massaggio sportivo.

*Orari: sabato ore 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30.*

### IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

Il massaggio estetico: applicazioni per cellulite, smagliature, rughe, adipe; trattamenti riducenti e rassodanti; trattamento specializzato per viso, piedi, gambe, glutei, schiena, addome; sequenze per migliorare il portamento e la postura. Il trattamento del seno.

*Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9,30/13,30.*

### IL LINFODRENAGGIO

Una delle più efficaci applicazioni del massaggio in assoluto, tra le più diffuse e richieste.

Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 80 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.

*Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9,30/16,30.*

### IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

La meravigliosa tecnica del Massaggio Californiano, ossia il massaggio distensivo per eccellenza: un approccio olistico e psicosomatico alla persona, una tecnica di comunicazione profonda, una "meditazione a due".

*Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.*

### ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

Cenni di anatomia e fisiologia relativa all'apparato locomotore; bioenergetica del lavoro muscolare; parametri della prestazione fisica; alimentazione; aspetti teorici dell'esercizio fisico; cenni di metodologia dell'allenamento; pratica del massaggio PRE - INFRA - POST gara; applicazioni dettagliate del massaggio nei PRINCIPALI TIPI DI SPORT (per es.: calcio, ciclismo, tennis, nuoto...); tecniche di stretching; elementi di primo soccorso in caso di infortunio

*Orari: sabato ore 9.30/15.30; domenica, ore 9.30/15.30*

### IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

Ideale sintesi e proseguimento del Massaggio Californiano, questo stage propone: Massaggio e aspetti psicoterapici. Somatizzazione delle tensioni. Stress e massaggio. Distensione e massaggio. Aree di tensione corporea e relazioni psico-emozionali. La lettura del corpo. Tecniche bioenergetiche. Massaggio profondo rilassante.

*Orari: sabato ore 10.00/16.00.*

### AROMATERAPIA

Gli oli essenziali e le loro applicazioni terapeutiche. Come miscelare ed utilizzare efficacemente le essenze. Le applicazioni generali dell'aromaterapia, come terapia a sé e combinatamente al massaggio.

*Orari: domenica ore 9.30/16.30*

### ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

La digitopressione. Applicazioni terapeutiche del massaggio per: algie, colonna vertebrale, post-traumi, disturbi mestruali, ipertensione arteriosa, asma, diabete mellito, sciatica, ernia discale, arteriosclerosi, insonnia, ansia, nevrosi.

*Orari: sabato ore 9.30/16.00 & domenica ore 9.30/13.30*



*Durante lo svolgimento del corso sono previste lezioni di anatomia condotte dal Prof. Roberto Caldari e di avviamento alla professione, con consulenza legale-fiscale, condotte dal Dott. Giancarlo Di Matteo, dello Studio Di Matteo e consulente dell'ISU.*

#### INFORMAZIONI GENERALI

**Frequenza:** La frequenza costante al corso è fondamentale ed eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista. Per recuperare, lo studente può frequentare lo stesso stage del corso successivo, che ripartirà da febbraio prossimo.

**Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il CORSO:** un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, tuta e ciabattine, una copertina (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno.

**Costo del corso di formazione completo:** 1.400,00 euro, ripartiti in 7 rate da 200 euro ciascuna.

**Quota associativa annuale:** 30,00 euro

**Materiale didattico offerto:** tre videocorsi, diverse dispense didattiche illustrate e un CD di musica rilassante per accompagnare i trattamenti.



# MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

*per sciogliere le contratture di schiena e collo*

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 24/25 FEBBRAIO

Il Massaggio Decontratturante collo e schiena è un massaggio molto efficace per risolvere contratture e affaticamenti delle parti del corpo che più ne soffrono. Il collo, le spalle e la schiena sono, infatti, le zone in cui in genere si accumulano di più le tensioni, lo stress e la fatica quotidiana e un buon massaggio specializzato su tali zone può contribuire velocemente a recuperare uno stato di benessere. Questa sequenza del massaggio decontratturante, pur se localizzata su collo e schiena, oltre a sciogliere le tensioni del collo e della schiena, riduce i livelli di stress, migliora la coscienza della propria postura e infonde una sensazione di generale benessere. Un trattamento decontratturante di collo e schiena dura intorno ai 30 minuti, ma il massaggio può essere esteso fino ad un'ora, per amplificarne gli effetti e nei casi più difficili.

*Il corso è pensato per chi vuole imparare a trattare le contratture del collo e della schiena. È aperto a tutti ed è consigliato come integrazione anche a chi ha già seguito un corso di massaggio come il Massaggio Californiano, il Massaggio Svedese o corsi di Tecniche di Massaggio.*

## PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

- Introduzione: le contratture e le zone maggiormente colpite.
- Le manovre da usare nelle contratture
- La sequenza del massaggio decontratturante collo e schiena:
  - il trattamento della zona lombare,
  - il trattamento delle scapole e del dorso,
  - il trattamento del trapezio e delle spalle,
  - il trattamento del collo.

## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato 9.30-16.30, e domenica: ore 9.30-13.30

Occorrente: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, un telo per coprirsi (asciugamano grande o plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno (2 pezzi per le signore), abbigliamento comodo (tipo tuta), materiale per appunti e ciabattine.

Costo: 240,00 euro

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche





# MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotto da Stefano Fontana

A ROMA, 24/25 FEBBRAIO

Il corso di massaggio circolatorio è "la madre" di gran parte delle tecniche di massaggio occidentale. È un sistema semplice, accessibile quindi a tutti ed ideale per chi si avvicina per la prima volta alle tecniche manuali; esso è basato su pochi movimenti essenziali, ma tra i più efficaci, i quali hanno dato origine a centinaia di manipolazioni più complesse.

Permette di essere appreso in breve tempo, ed è ottimo come metodo di trattamento tanto nel settore estetico, che sportivo, che terapeutico.

*Nello stage intensivo impariamo la tecnica completa, utilizzabile dunque fin da subito dallo studente volenteroso.*

## NEL PROGRAMMA

Cenni storici. Le principali tecniche operative. Benefici e controindicazioni del massaggio. Risvolti psicologici, emozionali ed energetici del massaggio. Il massaggio come comunicazione profonda non-verbale. La figura del massaggiatore. La relazione fra operatore e ricevente. L'ambiente ideale per la pratica: come creare un clima di fiducia e un'atmosfera rilassante. Gli accessori utilizzati nella pratica del massaggio. Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo. Movimenti e tecniche di base. Il massaggio circolatorio o fisioterapico: sequenza completa per tutto il corpo.

*IMPORTANTE: pur fornendo tutti gli elementi necessari per la formazione attiva degli Operatori di Massaggio, questo breve seminario è l'ideale per coloro che sono interessati all'argomento in senso "amatoriale" (o semplicemente "curiosi" di avvicinarsi ad esso), e non necessariamente ai fini professionali e lavorativi, ovvero coloro che desiderano apprendere gli elementi basilari da utilizzare, "amichevole", in famiglia, con gli amici, con i colleghi, e con il proprio partner.*

## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30.

Occorrente personale indispensabile per il corso: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno.

Costo: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.



# MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE (M.E.P.)

Condotto da STEFANO FONTANA & PAOLO RAZZA

A ROMA, IN TRE INCONTRI MENSILI INTENSIVI  
24/25 FEBBRAIO; 24/25 MARZO; 14/15 APRILE

Questo nuovo percorso nelle **TECNICHE DEL MASSAGGIO**, che raccoglie in sé alcuni dei nostri stage più importanti e di qualità, vuole rispondere, essenzialmente, a una richiesta che negli ultimi tempi si è fatta via via più precisa ed insistente da parte di molti: *dare la possibilità di una specializzazione organica e completa nelle tecniche finalizzate all'utilizzo del massaggio per fini estetici - l'estetica è, da sempre, l'applicazione più richiesta fra quelle rese possibili dal massaggio.*

Ciò prevede un percorso sistematico ed organico di elevato livello qualitativo e professionale, il quale comprende:

- L'apprendimento delle manualità di base e i principi teorico/professionali della materia (uno stage).
- L'apprendimento della tecnica fondamentale ed eccellente che ognuno dedito al massaggio estetico deve conoscere: il LINFODRENAGGIO (uno stage).
- L'apprendimento di tecniche e di sequenze specifiche per le principali problematiche si pongono all'operatore versato nel massaggio estetico: trattamento del viso, dell'addome, degli arti inferiori e dei glutei, del dorso (postura e portamento), nonché di classici inestetismi quali: rughe, cellulite, smagliature, trattamento della pelle (uno stage).

## PROGRAMMA ED ELENCO DELLE DATE E DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

### I STAGE - TECNICHE BASILARI & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

Cenni storici. La figura del massaggiatore. L'ambiente ideale e gli accessori. Benefici e controindicazioni del massaggio. Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo. Movimenti e tecniche di base ed accessorie. Introduzione al massaggio estetico e alle manovre fondamentali. Principi professionali.

Conduce: Stefano Fontana

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16.00

### II STAGE - TRATTAMENTI ESTETICI SPECIALIZZATI

Il massaggio estetico: principali inestetismi e patologie; applicazioni per cellulite, smagliature, rughe; trattamento specializzato per viso, piedi, gambe, glutei, addome; sequenze per migliorare il portamento e la postura. Il trattamento del seno. Con elementi di anatomia.

Conduce: Stefano Fontana

Orari: sabato ore 9.30/16.30; domenica ore 9.30/13.30

### III STAGE - LINFODRENAGGIO;

Una delle più efficaci applicazioni del massaggio in assoluto, tra le più diffuse e richieste.

Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 70 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.

Conduce: Paolo Razza

Orari: sabato ore 9.30/17.00; domenica ore 9.00/16.30.



## INFORMAZIONI GENERALI

**Frequenza:** La frequenza costante al corso é fondamentale ed eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista. Per recuperare un'eventuale assenza, lo studente può frequentare in seguito lo stage mancato nel corso successivo, quando riproposto.

**Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il CORSO:** asciugamano, lenzuolino, tuta, costume da bagno.

**Costo del corso di formazione completo:** 750,00 euro, ripartiti nelle seguenti 3 rate mensili: prima rata di 450,00 euro (ottobre), e le successive due rate di 150,00 euro ognuna (novembre e dicembre).

**Sconto:** saldando per intero il corso al primo stage, il costo scontato è di 680 €

**Materiale didattico offerto:** un libro, due videocorsi in dvd, un CD di musica rilassante per trattamenti e diverse dispense didattiche illustrate.



# POSTUROLOGIA OSTEOPATICA

Condotta da IVAN GREGORI

A ROMA, IN TRE WEEKEND MENSILI INTENSIVI  
03/04 MARZO; 28/29 APRILE; 12/13 MAGGIO

La Posturologia è quella branca della medicina non-convenzionale che studia i rapporti tra la postura del corpo e determinate patologie algiche che risultano derivare da un assetto posturale scorretto.

La disciplina posturologica viene definita come attività cognitiva (logos = logica): ne consegue che il posturologo, a prescindere dalla sua qualifica professionale, può eseguire nell'ambito della posturologia la raccolta dei parametri clinici e strumentali che consentono di monitorare gli effetti posturali di ogni input e di ogni terapia, in qualunque branca specialistica della medicina.

Questo corso vi permetterà di comprendere il giusto significato della parola "globalità" riferita all'individuo. Aldilà del trattamento manuale dei "sintomi", è possibile apprendere ad osservare le cause, per poter poi operare in modo più preciso e più aderenti al "tutto" - questo è il vero senso del termine "olistico", oggi tanto in voga e spesso abusato.

Il valore aggiunto che vi darà questo stage è la possibilità di valutare il paziente/cliente nella sua interezza e, di conseguenza, tutte le indicazioni sulle possibilità "terapeutiche" utilizzabili come mezzo di promozione della salute.

## NEL PROGRAMMA

### Obiettivi

- clinica posturale
- test di Fukuda

### Test di spinte

- Test posturale di Romberg
- correlazioni Romberg/Fuuda
- verifica asse bipupillare
- test di Romberg/occhi
- conclusioni

### Verticale di Barrè

### Manovra di De Coyn

### Linee di forza di John Littlejohn

- fondamenti teorici della biomeccanica rachide/bacino
- linea corporea centrale di gravità
- linee corporee anteroposteriore e posteroanteriori di Littlejohn
- linea anteriore del corpo
- linea transpubica

### Modificazioni della linea anteriore

- equilibrio anteriore
- equilibrio posteriore

### Linee non parallele

- linea di gravità anteroposteriore
- linee di gravità posteroanteriori

### I triangoli

- triangolo superiore
- triangolo inferiore
- interpretazione posturologica/osteopatica delle linee di forza di John Littlejohn
- "punti deboli" della colonna vertebrale



Perturbazioni della statica in visione frontale e superiore  
 squilibri in lateralità: interpretazione osteopatica

I tre tipi di equilibrio  
 equilibrio anteriore  
 equilibrio posteriore

Conseguenze delle perturbazione della statica

Classificazione delle fibre muscolari

Riflessi vestibolari

Introduzione all'articolazione temporomandibolare  
 i muscoli suboccipitali

Test di intrarotazione dei piedi, di Bernard Autet  
 descrizione del test

Test di intrarotazione dei piedi, precisazioni (Bourdiol)

Determinazione occhio dominante

l'orecchio  
 relazioni occhio/orecchio  
 postura/scoliosi

Catene miotensive

la verticale di Barrè, (interpretazione di Guillaume)  
 pratica verticale di Barrè elementi condizionanti

Conclusioni

anamnesi  
 esame clinico  
 esame palpatorio  
 trattamento dello squilibrio posturale

Pratica verticale di Barrè

## INFORMAZIONI GENERALI

**ORARI:** sabato e domenica ore 9.30/16.30 inclusa pausa pranzo.

**OCCORRENTE:** tuta da ginnastica, costume da bagno e telo da mare. Materiale per appunti.

**COSTO PROMOZIONALE:** 690,00 euro anziché 750,00 euro, divisibili in tre rate da € 230,00.





# KINESIOLOGIA APPLICATA

Condotta da IVAN GREGORI

A ROMA, IN TRE WEEKEND MENSILI INTENSIVI  
03/04 MARZO; 28/29 APRILE; 12/13 MAGGIO

La Kinesiologia Applicata, sec. George Goodhearth, è un sistema di valutazione delle nostre funzioni strutturali, mentali/emozionali, e bio-chimiche, che costituiscono nell'insieme il Triangolo della Salute in KA. Essa impiega i test muscolari in combinazione con altri metodi standard di diagnosi. Nel Triangolo della Salute il lato strutturale assume la stessa importanza della biochimica e della psiche. Questo significa che un individuo per sentirsi bene, oltre ad una buona funzione organica e poco distress emotivo, necessita anche di un buon equilibrio muscolare e osteo-articolare. Questo equilibrio comprende muscoli, tendini, legamenti, vertebre, articolazioni, la parte funzionale viscerale, il sistema cranio-sacrale, così come tutte le strutture mobili dell'organismo. La Kinesiologia Applicata permette attraverso il Test Muscolare, Therapy Localization ed il Challenge non soltanto di localizzare la disfunzione reversibile stabilendone l'eziologia e l'eventuale primarietà, ma di verificarne poi anche l'avvenuta correzione. Ci permette inoltre di individuare con certezza controindicazioni alla manipolazione/mobilizzazione, magari al momento non visibili nella radiografia. Tuttavia non bisogna dimenticare che la "diagnosi kinesiologica" dovrà essere confermata e avvalorata da altri esami clinici appropriati come Esami Biologici, TAC, RM, RX, etc... È un metodo che si basa su test muscolari per scoprire e risolvere problemi fisici, emotivi, nutrizionali ed energetici. In base alla forza o alla debolezza di un determinato gruppo di muscoli, il kinesiologo riconosce sia la causa del disturbo che la giusta correzione da eseguire per riportare la persona al suo stato di equilibrio. Sempre tramite il test muscolare, il kinesiologo può consigliare quali siano gli alimenti da poter assumere liberamente e quali siano quelli da evitare, in quanto fonte di intossicazione e ritenzione idrica.

Il kinesiologo non sostituisce la figura del medico ma interviene dove altre discipline non siano state coronate dal successo.

## COME E A CHI È RIVOLTO

Il corso, articolato su due fine settimana con cadenza mensile, è studiato per mettere a disposizione degli operatori le conoscenze kinesiologiche fondamentali ed un protocollo terapeutico efficace integrabile in ogni metodologia, sia essa di Medicina naturale o Tradizionale. Il corso viene sviluppato attraverso una alternanza di teoria e pratica dando la possibilità, in questo modo, di applicare e ottimizzare le conoscenze raggiunte. Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

*Il corso è rivolto a tutti coloro che operano con nel campo della salute e del benessere ai quali verrà rilasciato l'attestato di frequenza.*

*N.B. È richiesta una conoscenza di base di anatomia topografica e di fisiologia.*

## PROGRAMMA DI KINESIOLOGIA APPLICATA

- Storia della kinesiologia applicata
- Nozioni generali sull'approccio kinesiologico
- L'importanza dello sviluppo di questa metodologia naturale
- Concetto di autoguarigione
- Inquadramento della postura
- L'importanza del test muscolare
- Conoscenza dei meridiani in medicina orientale
- Bilanciamento muscolare
- Il concetto di sfida
- Valutazione dei polsi
- Bilanciamento energetico



Test muscolari e tecniche di trattamento  
Utilizzo di tecniche secondarie

### INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica ore 9.30/16.30 inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, costume da bagno e telo da mare. Materiale per appunti.

COSTO PROMOZIONALE: 690,00 euro anziché 750,00 euro, divisibili in tre rate da € 230,00.



# MASSAGGIO SVEDESE

## *Il Massaggio Classico Occidentale*

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 10/11 MARZO

Il Massaggio Svedese, noto anche come Massaggio Classico, è un massaggio completo che si esegue su tutto il corpo. Ha effetti decontratturanti, rilassanti e drenanti; migliora l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti.

Il Massaggio Svedese è il massaggio occidentale per eccellenza. Fu ideato dal fisioterapista svedese Per Henrik Ling (1776-1839) e si basa su una serie di manovre che sono state riprese in tutte le tecniche di massaggio occidentale oggi utilizzate.

Ling ideò anche un sistema di ginnastica, inventò attrezzi ginnici (il quadro svedese) e una serie di manovre per rilassare, decontrarre e defaticare la muscolatura, integrando i principi del TUI NA con le conoscenze della medicina tradizionale occidentale.

Un trattamento completo di massaggio svedese dura tra i 50 e i 60 minuti. In ogni caso la sequenza completa si può facilmente suddividere in più sottosequenze, in modo da eseguire trattamenti brevi ma mirati, per esempio per decontrarre il collo e la schiena.

Il massaggio svedese, inoltre, riduce i livelli di stress e di ansietà, migliora la coscienza della propria postura, infonde una sensazione di generale benessere e riequilibra le funzioni dell'apparato digerente.

### PROGRAMMA

Introduzione al massaggio svedese. L'ambiente ideale per eseguire il massaggio e gli accessori necessari. Benefici e controindicazioni del massaggio. I movimenti e le manovre di base del massaggio svedese.

La sequenza completa del massaggio svedese:

- il trattamento dei piedi e delle gambe,
- il trattamento delle braccia,
- il trattamento dell'addome,
- il trattamento della testa e del collo,
- il trattamento della schiena.

### INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16,30

Occorrente indispensabile: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, un telo per coprirsi (asciugamano grande o plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno (2 pezzi per le signore), abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

Costo: 280,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + manuale illustrato con la sequenza dei trattamenti svolti.



# COSMETOLOGIA

Condotta da MASSIMO MIGLIORINI

A ROMA, DOMENICA 11 MARZO

## OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso nasce allo scopo di illustrare ai partecipanti, in modo sistematico, prendendo in rassegna tutti le forme cosmetiche, i principali aspetti che riguardano la cosmetologia: i meccanismi con cui i cosmetici agiscono sulla pelle e sugli annessi cutanei, come vengono preparate le formulazioni cosmetiche e il ruolo svolto dai singoli componenti della formulazione. Nella trattazione viene sempre fatto riferimento, per ogni cosmetico illustrato, al tipo di pelle o di annesso cutaneo da trattare.

Il corso è utile nel fornire ai partecipanti gli strumenti conoscitivi per saper consigliare al cliente il giusto cosmetico da adottare per i diversi tipi di pelle e per le diverse esigenze legate a età, stile di vita, biotipologie, differenze genetiche etc.

È un corso che fornisce ad operatori del benessere e ad estetiste competenze adeguate per capire come trattare i vari problemi risolvibili con i prodotti che la moderna cosmetologia mette a disposizione.

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso è pensato per gli operatori del benessere che lavorano in proprio, per estetiste, operatori di farmacia che si occupano di cosmetici, operatori di beauty farm o centri termali, o anche per persone che non lavorano nel campo del benessere ma vogliono trarre, da una conoscenza di base della cosmetologia, le conoscenze necessarie per prendersi cure della propria pelle e del proprio benessere.

## DI COSA SI OCCUPA IL CORSO

Il corso si compone di 22 sezioni. Nella prima sezione viene si parla della pelle e degli annessi cutanei dal punto di vista fisiologico, essendo questi gli organi su cui i cosmetici svolgono la loro azione. Si parla dei colori della pelle e delle sostanze che la pelle "fabbrica" autonomamente per proteggersi e rigenerarsi. Si esaminano anche le caratteristiche dei vari tipi di pelle.

Nella seconda sezione si introduce il concetto di cosmetico facendo anche qualche accenno alle normative del settore. Nelle sezioni 3, 4 e 5 si introducono alcuni elementi base di Chimica inorganica ed Organica oltre che il concetto di pH, conoscenze che torneranno utilissime nelle sezioni successive.

Nelle sesta e settima sezione si parla dei meccanismi di penetrazione del cosmetico nella illustrando le principali preparazioni cosmetologiche.

Dalla sezione ottava alla sezione ventesima si trattano sistematicamente tutti le famiglie di cosmetici, spiegando, per ciascuna di esse, la composizione base, il loro meccanismo di azione e il loro effetto sulla pelle. Si parlerà quindi di Creme, Tonici, Detergenti, prodotti da trucco, etc. Nell'ultima sezione si parla di alcuni aspetti legati alla pubblicità e di come questa si mostri spesso ingannevole nei trasmettere i messaggi al cliente.

## PROGRAMMA DEL CORSO DI COSMETOLOGIA

### PRIMA PARTE

1. La pelle
2. Funzionalità dei cosmetici e aspetti normativi
3. Elementi di Chimica Inorganica
4. pH della pelle e dei cosmetici
5. Elementi di Chimica Organica
6. Cosmetici a penetrazione cutanea
7. Preparazioni cosmetologiche
8. Soluzioni, Tonici e Lozioni



9. Emulsioni, Creme, Gel e Paste
10. Prodotti Urto, Oli cosmetici ed essenziali
11. Maschere di bellezza
12. Preparazioni depilatorie ed epilatorie

## SECONDA PARTE

13. Deodoranti e antitranspiranti
14. Cosmetici decorativi
15. Fitocosmesi e Aromacosmesi
16. Vitamine
17. Sostanze umettanti, idratanti, rigeneranti e lenitivi cutanei
18. Prodotti anti-age
19. Filtri solari e schiarenti
20. Polveri, coloranti, addensanti e conservanti
21. Tensioattivi ed emulsionanti
22. Cosa si legge nelle riviste

## IL DOCENTE

Massimo Migliorini, laureato in Chimica (indirizzo Organico-Biologico), ha lavorato in industrie del comparto farmaceutico e chimico per oltre 25 anni ricoprendo vari ruoli di responsabilità.

Dal 1991 si occupa di tematiche legate al benessere nel campo del Fitness, del Massaggio Olistico, dell'Estetica, dello Stretching e delle tecniche di rilassamento. Si è occupato di Benessere in azienda con la realizzazione di numerose iniziative indirizzate ai dipendenti.

Dal 2009 svolge la libera professione come Consulente nell'ambito farmaceutico e del Benessere. Collabora come docente con società che operano nel campo della formazione svolgendo corsi di formazione per professionisti sanitari.

## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica ore 9.30/13.00 e 14.00/18.00.

Occorrente: Materiale per appunti

Costo: 160,00 euro

**MATERIALE DIDATTICO INCLUSO:** verrà fornito materiale illustrativo del corso





## CORSO DI AROMATERAPIA

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, DOMENICA 11 MARZO

L'aromaterapia applica le virtù curative degli oli essenziali, estratti purissimi ottenuti da piante, fiori, frutti e resine. Avvicinarsi a questa affascinante disciplina significa immergersi in un mondo di fragranze celestiali, apprezzando nel contempo la molteplicità dei loro benefici.

Gli oli essenziali possono infatti diventare preziosi compagni di viaggio della nostra esistenza, dando sollievo con pari efficacia allo spirito ed al corpo. È nota la loro capacità di suscitare emozioni e sensazioni sopite nella memoria, nonché la puntuale azione terapeutica esercitata parallelamente a qualsiasi altra cura nel trattamento di ogni patologia. Per non parlare del notevole supporto offerto a tutti gli operatori del massaggio, sia come sostegno, creando un ambiente accogliente e rilassante, sia nel trattamento diretto. Curiosare in questo mondo è un po' accarezzare la nostra ancestralità e sognare il paradiso perduto. Non perdetene l'occasione!

### PROGRAMMA

L'uomo e le essenze: un amore ultramillenario. Procedimenti di estrazione e lavorazione degli oli essenziali. Utilizzazioni degli oli (massaggi, bagni, impacchi, vaporizzazioni, uso interno, ecc.). Principali oli vettori. Oli vettori ed oli essenziali. Controindicazioni fondamentali. Approfondimento degli oli essenziali propedeutici. Le applicazioni generali dell'aromaterapia, come rimedio a sé e come abbinamento al massaggio. Le miscele per le patologie più comuni. Come miscelare ed utilizzare efficacemente le essenze. Cenni di aromaterapia sottile. Bibliografia essenziale per approfondimenti.

L'INSEGNANTE - Paolo Razza, esperto operatore di tecniche del massaggio tradizionali, massaggio posturale, shiatsu, aromaterapia.

### INFORMAZIONI GENERALI

Orari: 10.00/16.30

Costo: 120,00 euro

Occorrente: Materiale per appunti.

Materiale incluso: dispensa didattica



# Stage intensivo di TECNICHE DEL MASSAGGIO INTEGRATIVE

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, 17/18 MARZO

Le tecniche presentate in questo stage sono al di fuori del programma del corso-base TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE e non una ripetizione di cose già viste: quindi si viene per apprendere delle nuove metodiche, per arricchire ed ampliare il proprio bagaglio tecnico e professionale.

In breve, ecco il programma suddiviso in QUATTRO PARTI.

## 1. IL MASSAGGIO DISTENSIVO-DECONTRATTURANTE

Apprendimento di due nuove sequenze complete di massaggio rilassante-decontratturante effettuata su tutto il dorso (collo, schiena, arti inferiori): questa tecnica è al di fuori del programma TDM. Gli effetti e il godimento sono assicurati... provare per credere!

## 2. SEQUENZA DI ALLENAMENTO & DI SBLOCCO ARTICOLARE E MUSCOLARE

Vedremo una sequenza speciale composta di 20 manovre fra massaggio, manipolazioni e trazioni, che ha la funzione di far lavorare tutte le articolazioni e i gruppi muscolari principali. Questa sequenza rappresenta una sorta di "messa a punto" del sistema locomotore, è può essere utilizzata sia da persone che si allenano abitualmente che da persone sedentarie e pigre che non permettono mai al proprio corpo di "muoversi", costituendo così un efficace procedimento di esercizio attivo/passivo e di sblocco muscolare-articolare. Manipolazioni e trazioni sono naturale e necessario complemento delle tecniche di massaggio, indipendentemente dal metodo praticato. Infatti, l'azione del massaggio è limitata per ciò che concerne la struttura scheletrica, mentre invece trazioni e manipolazioni agiscono sulla struttura articolare, ossea e muscolare.

## 3. MASSAGGIO CALIFORNIANO, SEQUENZA ALTERNATIVA "BREVE"

Il MASSAGGIO CALIFORNIANO è una delle tecniche più note ed efficaci al mondo, in particolare fra le tecniche manuali ad orientamento rilassante-psicosomatico.

Durante questa serata vedremo come effettuare la SEQUENZA BREVE del Massaggio Californiano (della durata di circa 20-30 minuti, a seconda della versione che sceglieremo di adottare), basata essenzialmente su movimenti lunghi e completi sul corpo. Pur essendo, ovviamente, consigliata l'applicazione della sequenza "classica" completa, in molti casi può essere utile conoscere la tecnica abbreviata essenziale, che si può utilizzare ovunque sia richiesto un trattamento breve, vuoi per esigenze di tempo che per esigenze di carattere commerciale.

Nel corso dello stage vedremo anche delle varianti del trattamento del viso, e delle manovre da fare "a 4 mani", cioè con due operatori in simultanea!!!

## 4. MASSAGGIO A 4 MANI, LA NUOVA FRONTIERA DEL PIACERE

Per chiudere in bellezza vedremo una sequenza di manovre da fare "a 4 mani", cioè con due operatori in simultanea: una variante di trattamento sempre più richiesta nei centri specializzati.

### INFORMAZIONI GENERALI

DURATA DEL CORSO: sabato ore 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30

COSTO: 180,00 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO



Sono compresi nel costo:

La dispensa con la sequenza delle varie tecniche massaggio, spiegate ed illustrate.

Un CD di bellissime musiche rilassanti per accompagnare i trattamenti.

**DUE LIBRI:** il MANUALE DI MASSOTERAPIA (manuale illustrato di massaggio terapeutico e mobilizzazioni fisioterapiche) e PIETRE SULLA PELLE (manuale illustrato di massaggio effettuato con pietre calde, per il riequilibrio fisico ed energetico su chakra e meridiani)

**CERTIFICAZIONE:** si rilascia certificato per la partecipazione al corso.



# MASSAGGIO EMOLINFATICO

## L'ORIGINALE METODO VODDER

Condotta da LUCIANO SICCO

IN TRE WEEK-END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, IN 3 WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
24/25 MARZO; 14/15 APRILE; 19/20 MAGGIO

Il corso di Linfodrenaggio Vodder, o Massaggio Emolinfatico, si ispira integralmente al metodo originale elaborato dal dott. Vodder, metodo ormai conosciuto e praticato in tutto il mondo da circa 70 anni per il trattamento scientifico dell'edema, in quanto permette di agire sulla circolazione emolinfatica (ovvero: tanto su quella linfatica che su quella sanguigna), attraverso la normalizzazione della microcircolazione che avviene attraverso una ripresa della ritmicità delle contrazioni della muscolatura intrinseca dei vasi linfatici, e un'accelerazione dei processi di filtrazione-riassorbimento negli interstizi del tessuto connettivo.

A tale scopo, durante il corso sarà necessario approfondire lo studio del sistema linfatico affinché, nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia dei capillari si possano dosare, attraverso l'osservazione e la palpazione dei tessuti, la corretta pressione, il ritmo, la direzione, etc. delle manovre.

Questo consentirà di acquisire in pratica la manualità adeguata da applicare caso per caso, per favorire l'irrorazione del sangue oppure la circolazione di ritorno venoso-linfatica, ripristinando così l'equilibrio idrico a livello dei tessuti edematosi.

È una pratica non violenta e non invasiva, e rappresenta un modo di lavorare che va oltre l'automatismo; in essa, il solo contatto terapeuta-paziente non basta: occorre osservazione, ascolto, percezione delle sensazioni, il che permette di dare interiorità al gesto terapeutico, che diviene allora comunicazione!

Il drenaggio linfatico manuale (Metodo Vodder), malgrado la sua diffusa divulgazione, è ancora oggi più conosciuto nel settore dell'estetica che in quello della medicina, e pertanto viene per lo più associato alla cellulite e alle cure dimagranti.

In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, poiché può essere applicato per la risoluzione dell'edema in svariate patologie linfoedematose: in flebologia, angiologia, nei decorsi post-operatori e post-traumatici, in odontoiatria, in medicina estetica e anche in gravidanza.

I molteplici effetti del Metodo Vodder, non ancora bene utilizzati, hanno un raggio di azione molto più ampio di quanto comunemente si pensi!

Per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un massaggio antistress di notevolissima efficacia, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale e della psiche, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso.

Inoltre, attraverso il massaggio dei linfonodi, potenzia le difese immunitarie proprie dell'organismo aumentando la resistenza contro le infezioni e permettendo, in tal modo, di prevenire numerose patologie.

### TEORIA

Introduzione al Linfodrenaggio Manuale-Metodo Vodder: scopi - effetti - indicazioni.

Anatomia del sistema linfatico - Il sistema linfatico primario e secondario. I vasi linfatici e i linfonodi. Le funzioni del sistema linfatico

Fisiologia del sistema linfatico - I liquidi corporei. La microcircolazione (il letto vascolare, gli interstizi, l'anastomosi artero-venosa e gli sfinteri pre-capillari).

Il drenaggio - I meccanismi di drenaggio negli interstizi (filtrazione-riassorbimento). L'ipotesi di Starling sull'equilibrio idrico negli interstizi. Ruolo del sistema linfatico nella circolazione delle proteine.



Fisiopatologia del sistema linfatico - tipi di edema trattabili e non trattabili con il linfodrenaggio.

### PRATICA A)

Il Principio del Linfodrenaggio secondo Vodder: le manovre di "richiamo e "riassorbimento" - progressione a settori.

La Tecnica: le 4 manovre base del linfodrenaggio e integrazione di esse con alcune manovre di massaggio tradizionale ad effetto sedativo-drenante (lo sfioramento, la vibrazione e l'impastamento), sempre secondo le regole del Metodo Vodder.

Regole applicative: per ottenere un massaggio emolinfatico ottimale.

### PRATICA B)

#### IL TRATTAMENTO SPECIFICO DELLE REGIONI CORPOREE:

IL COLLO, IL VISO, IL CRANIO.

- Mappa dei linfatici del collo, del viso, del cranio
- Il trattamento: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO SUPERIORE

- Mappa dei linfatici del cavo ascellare e dell'arto superiore.
- Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

IL TORACE E DELL'ADDOME

- Mappa dei linfatici superficiali e profondi del torace e dell'addome
- Il trattamento integrato con tecniche di respirazione: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO INFERIORE

- Mappa dei linfatici superficiali e profondi dell'arto inferiore
- Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche integrazione con tecniche di respirazione ed arti sollevati.

IL DORSO

- Mappa dei linfatici del dorso (regione lombare- dorsale - cervicale)
- Il trattamento superficiale e profondo:dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche

#### PROTOCOLLI DI TRATTAMENTO

DOCENTE: DOTT. LUCIANO SICCO

Fisioterapista esperto in massaggio occidentale ed orientale, in rieducazione posturale, ginnastiche dolci e tecniche antistress, ha acquisito una vastissima ed ultraquarantennale esperienza attraverso anni di studi assidui, anche all'estero.

Iscritto A.I.R.O.P. ed E. I. O. M. (European Institute of Osteopathic Medicine), insegna da circa venti anni nelle principali città italiane.

Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti DVD con manuale allegato: Videocorso di Massaggio Posturale e Videocorso Massaggio Emolinfatico (il Metodo Vodder).





## INFORMAZIONI GENERALI

**ORARI:** sabato ore 9.30/17.30; domenica ore 9.30/16.30, inclusa pausa pranzo.

**OCCORRENTE:** abbigliamento comodo, costume da bagno, telo da mare (o lenzuolino) e materiale per appunti.

**Costo:** 770,00 euro, in tre rate suddivise nei tre stage: 1a rata da 270,00 euro; 2a e euro a rata da 250,00 euro.

**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** VIDEOCORSO DI MASSAGGIO EMOLINFATICO (Edizioni ISU), video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante.



## MASSAGGIO AYURVEDICO PHENAKAM IL LINFODRENAGGIO AYURVEDICO: TEORIA & PRATICA

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, 24/25 MARZO

Le terapie ayurvediche si dividono, essenzialmente, in samana (terapie di alleviamento) e sodhana (metodi di purificazione ed eliminazione).

Le pratiche di sodhana aiutano nella completa eliminazione di ama (tossine) e favoriscono il sistema immunitario dell'organismo, ringiovanendolo.

Alla base di ogni concetto di prevenzione e salute l'Ayurveda ha sempre posto le tecniche di purificazione e ringiovanimento, dunque in questa visione ha particolare importanza la tecnica del Linfodrenaggio Ayurvedico.

Il sistema linfatico comprende una rete fittissima di canali, i vasi linfatici, e una serie di organi a forma di fagiolo, i linfonodi, intercalati lungo il decorso dei vasi linfatici, che svolgono un ruolo molto importante nella elaborazione della risposta immunitaria in grado di intrappolare e distruggere i batteri estranei e le cellule malate portati con la linfa.

*La qualità della linfa deriva dalla qualità del sangue, il sangue dal fegato ed il fegato dal cibo.*

In Ayurveda un aspetto fondamentale collegato alla salute è quello preventivo, avere un individuo con un sistema immunitario ben funzionante significa salvaguardare il suo stato di benessere. La responsabile del benessere cellulare è la linfa, cioè il fluido extra-cellulare che avvolge in costante bagno ogni singola cellula, il fluido che è diretta derivazione e continuazione della corrente sanguigna.

Il corso di Linfodrenaggio Ayurvedico consente l'apprendimento di due tipologie di massaggio: il Sarvahanam e il Phenakam. Il primo, preparatorio al successivo, ha l'importante funzione di rimuovere i dosha alterati dalle loro sedi, spostandoli dal piano viscerale a quello superficiale; lavora su tutti gli srota (canali corporei) e porta in superficie ama (le tossine).

Phenakam, dal sanscrito "phena", si traduce in "schiuma", ed è il massaggio detossinante/linfodrenante vero e proprio.

Composto dalle principali manualità della vibrazione e del pompaggio, ha la funzione specifica di purificare il corpo eliminando quelle tossine che lo danneggerebbero, conducendolo rapidamente alla malattia e all'invecchiamento.

Elimina i gonfiori, la ritenzione idrica e dona un'immediata sensazione di leggerezza e di benessere profondo, giovando così anche nei suoi aspetti "estetici" chi ne è beneficiario.

### INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, ciabattine, costume da bagno, asciugamano, un telo da mare o lenzuolo e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche.

COSTO: 250 euro



# ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, 07/08 APRILE

Un corso di massaggio teorico e pratico, che ha delle precise finalità di approfondimento e di specializzazione per mezzo di tecniche molto specifiche, rivolto a tutti coloro che sono già esperti nella tecnica generale del massaggio, ma che vogliono andare oltre nelle sue applicazioni. Lo stage tratta prevalentemente di un tipo di lavoro decisamente finalizzato alla terapia e al soccorso fisico-psicologico-emozionale, un programma che può essere svolto applicando delle appropriate tecnologie manipolative, ad uso di coloro che già conoscono e praticano la tecnica base.

**NEL PROGRAMMA:** Le manovre-base del massaggio terapeutico. Sequenze di massaggio e tecniche digitopressorie per il trattamento specifico di numerose problematiche e disturbi, quali: sindrome premenstruale, cervicalgie (tensione, colpo di frusta, torcicollo), stitichezza, mal di schiena, mal di testa (emicranie e cefalee), ipertensione arteriosa, asma, sciatica, ernia discale, arteriosclerosi, diabete mellito, periartrite, insonnia, ansia, nevrosi.

## INFORMAZIONI UTILI

Orari: sabato 9,30/15,30; domenica 9.30/13.30

Occorrente indispensabile: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno

Costo: 220,00 euro.

**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** dispensa illustrata con la sequenza dei trattamenti svolti.



# MASSAGGIO AYURVEDICO NADIABYANGA

## TECNICA DI MASSAGGIO OSTEO-ARTICOLARE E DI ATTIVAZIONE DELLE NADI

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, 21/22 APRILE

Questo stile di massaggio ayurvedico con oli (abyanga) è basato sulle tecniche insegnate da Sri Birendan, che è stato massaggiatore personale di Sri Aurobindo.

Si tratta di tecniche poco conosciute in Italia, ma estremamente efficaci.

Il lavoro viene svolto a terra e richiede perciò una certa agilità e flessibilità da parte di chi lo esegue, ma può essere comunque adattato al lavoro su un lettino da massaggio.

Come altri stili indiani è incentrato soprattutto su tecniche osteomuscolari e per questo non richiede una preventiva azione disintossicante. È un approccio molto ricco di manualità, che si caratterizza soprattutto per l'azione sulle articolazioni e sui canali energetici (nadi), con molte manovre di stretching e movimenti lunghi. Le tecniche proposte sono fluide e intense allo stesso tempo, l'operatore deve sapersi assumere la responsabilità di agire anche con intensità e in profondità modellando i muscoli e sbloccando tutte le articolazioni del corpo.

Questo stile di lavoro può dar vita ad un massaggio molto adattabile che dura da quaranta minuti a più di due ore.

*Il corso costituisce un'ottima integrazione per operatori di altre metodiche di massaggio ayurvedico e, più in generale, di tecniche manuali di matrice orientale.*

### INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, ciabattine, costume da bagno, asciugamano, un telo da mare o lenzuolo e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche.

COSTO: 250 euro



# MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotto da FABRIZIO SARRACINO

corso di base completo, in 4 giornate intensive  
A ROMA, DAL 28 APRILE AL 1° MAGGIO

Il THAI MASSAGE o, in lingua thailandese: "NUAL THAI PHAMBORAN", è una metodologia di massaggio praticamente sconosciuta ai più in quanto fino a pochi anni fa veniva praticato esclusivamente nei templi buddhisti thailandesi. Vecchio di millenni, le sue origini sembrano risiedere nell'antica cultura indiana. Il massaggio thay comprende una serie ben calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli dello strato connettivo e miofasciale, mobilitazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi energetici sul corpo e su gli organi interni. Il massaggio thay consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce calma e allevia i dolori.

## NEL PROGRAMMA

Introduzione e Principi di Base; Indicazioni e Controindicazioni; Teoria dei 10 Sen; Tecniche del Massaggio Thai Nelle Varie Posizioni: Anteriore, Decubito Laterale, Posteriore, Seduta; Tecniche di Riattivazione dei Sistemi Vascolare, Osteo-Articolare, Ormonale, Muscolare, Neuromuscolare, Psicomotorio e Bioenergetico; le Regole del Buon Massaggiatore. Collegamento e rapporto del Massaggio Thai con la medicina tradizionale cinese, ayurveda e yoga.

L'INSEGNANTE - Fabrizio Sarracino, specialista in Shiatsu, Yoga, Thai Massage e Massaggio Ayurvedico, si è diplomato presso "the School of healing arts" in San Diego California (USA). Appassionato cultore dell'estremo oriente, ove si reca ogni anno per diversi mesi, ha studiato il Thay Massage presso l'ospedale "Foundation of Shivago Komarpaj" in Thailandia, lo Yoga presso la scuola "The International Sivananda Vedanta Centre" in India, e il Massaggio Ayurvedico nella regione indiana del Kerala.

## INFORMAZIONI GENERALI

Orario: tutti i giorni, ore 10.00/13.00 e 14.00/19.00.

Occorrente indispensabile: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, e una coperta.

Costo: 480 euro.

Scontato: 430 euro per chi si iscrive entro il 15 novembre.

Materiale didattico offerto: sono inclusi il VIDEOSORSO DI MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE (Edizioni ISU - video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante), e una dispensa illustrata.





# MASSAGGIO E OSTEOPATIA IN GRAVIDANZA

## *"pre" e "post" parto*

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, SABATO 12 MAGGIO

Il massaggio in gravidanza riveste un'importanza fondamentale per il benessere di entrambi, mamma e bimbo. Sia sul piano curativo (come nel caso di lombalgie, sciatalgie, crampi muscolari e problemi circolatori agli arti inferiori), sia sul piano preventivo, il massaggio risulta senza ombra di dubbio la tecnica di elezione. Grazie a un massaggio specifico per la gravidanza eseguito professionalmente, la mamma scopre un rigenerato benessere generale, sia a livello fisico che psichico.

L'importanza di contrastare lo stress durante la gravidanza in modo naturale è ormai unanimemente riconosciuta; lo stress induce rigidità muscolare che a sua volta è in grado di irrigidire le pareti uterine rendendo le gravidanze spesso problematiche (ad esempio ciò può essere causa di nascite premature). D'altro canto, il peso della pancia contrasta il ritorno venoso creando gonfiore e pesantezza agli arti inferiori col rischio di provocare problemi circolatori - in particolare, vene varicose. Sempre il peso della pancia provoca un aumento dell'iperlordosi lombare, favorendo potenzialmente dolori alla schiena per movimenti inopportuni (nonostante l'aumentata elasticità articolare che si ha in gravidanza, grazie a un meccanismo ormonale che ha il fine di agevolare il parto) e parti difficili. In tale zona, la pelle, sottoposta a una notevole trazione, rischia di causare smagliature se non ben elasticizzata. Mai come in questa occasione risulta fondamentale una corretta respirazione, sia per il benessere psico-fisico generale, sia per l'allenamento del muscolo diaframma, "motore" del parto. Infine, la considerevole trasformazione corporea che la donna deve affrontare durante la gravidanza può comportare dis-percezione corporea, con conseguente disorientamento psico-fisico.

Il massaggio in gravidanza, adeguatamente eseguito, risulta il mezzo più efficace e naturale per prevenire e risolvere tutte queste problematiche, a rischio zero e senza alcun effetto collaterale.

In conclusione, è fortemente consigliabile eseguire massaggi in gravidanza durante tutto tale periodo e possibilmente anche dopo, al fine di agevolare il processo di normalizzazione dell'intero organismo (incluso il trattamento di eventuali cicatrici reattive) della "neomamma".

Corretta alimentazione, postura e attitudine mentale, capacità di rilassarsi e di respirare bene, adeguate tecniche di stretching e ginnastica pre-parto risultano altresì elementi integrativi e preziosi per un parto facile e felice.

### MASSAGGIO IN GRAVIDANZA - PROGRAMMA

Cenni di embriologia, anatomia e fisiologia della gravidanza. I bisogni della mamma e del bambino. Il tocco nel sostegno alla futura madre, contenimento. Il tatto, esperienze pratiche. La comunicazione tattile, il tocco e le sue qualità. L'ambiente e gli strumenti. Conoscenza della propria modalità di contatto. Massaggio prenatale. Ascolto Addomino - pelvico. Descrizione delle tecniche di trattamento. Sequenze del massaggio in gravidanza. Massaggio 1° seduta pratica: testa, viso. Massaggio 2° seduta pratica: spalle, collo, arto superiore. Massaggio 3° seduta pratica: torace, addome. Massaggio 4° seduta pratica: arto inferiore, dorso e glutei. Il massaggio in gravidanza come strumento pratico nel percorso nascita. Tecniche per i più frequenti disturbi della gravidanza. Trattamento terapeutico e approccio olistico. Protocollo di trattamento durante la gravidanza.

### INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato, ore 9.30/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare.

Costo: 220,00 euro



# STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotto da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 12/13 MAGGIO

Il programma formativo è volto all'acquisizione di conoscenze teorico/pratiche nonché di abilità manuali e tecniche in tema di strumenti terapeutici per il trattamento del dolore muscolare, attraverso lo studio, la scoperta e il trattamento dei TRIGGER POINTS, ovvero i *punti focali del dolore*.

Il corso è rivolto a tutti coloro che operano con le mani nel campo della salute e del benessere e che, nel corso della loro attività professionale, si trovano invariabilmente e soprattutto a dover combattere il Re delle affezioni: IL DOLORE!

Questo stage permette di apprendere delle tecniche potenti, sicure ed efficaci contro tale universale problema.

*Il corso è prevalentemente pratico in modo da entrare direttamente nell'approccio al cliente.*

## PROGRAMMA

Introduzione al concetto di dolore muscolare e di dolore miofasciale; definizione di Trigger point e Tender point e differenze fra i due termini; distinzione tra sindrome miofasciale, dolore miofasciale e fibromialgia secondo le referenze della letteratura internazionale;

Il trattamento del segmento muscolare; le mappe di proiezione dei Trigger Points; le tecniche MET per il trattamento del dolore muscolare; la tecnica di Travell e Simons per il trattamento del dolore muscolare; la tecnica di allungamento muscolare trasversale; le tecniche di digitopressione per il trattamento del dolore muscolare; La pressione ischemica; tecnica di stretch and spray; metodica con micro-correnti.

## INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: 10,00/16,00

COSTO: 280 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica.

CERTIFICAZIONE: si rilascia attestazione come Esperto nel trattamento dei Trigger Points e dolore muscolare



# METODO MEZIERES

## *Rieducazione Posturale*

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 12/13 MAGGIO

Il corso permette di apprendere un approccio globale efficace per risolvere e affrontare, in complementarità ad altre figure professionali, una vasta gamma di problematiche e di promuovere il benessere psicofisico della persona.

Françoise Mézières ha messo a punto questa metodica riabilitativa, nel corso di 40 anni di esperienza attiva (vent'anni di pratica e poi i altri venti di approfondimento e divulgazione), e si può dire che è oggi è più che mai attuale.

### PROGRAMMA

Meziérès: storia o Un muscolo si tende solo sotto stress o Il movimento o Il senso del metodo Meziérès o Biomeccanica del movimento o Osservazione paziente o Postura: definizione o Test di valutazione o La respirazione o Pratica o Lezione di gruppo o Educazione posturale o Rieducazione posturale o Autoposture o La scoliosi o La lombalgia o la cervicalgia o osservazione del paziente o pratica o revisione o lezione di gruppo o conclusioni

L'INSEGNANTE - Tatiana Del Bello, Asp. Osteopata DO - Asp. Diploma di Alta Formazione Universitaria in Scienze Olistiche, Bionaturali e Wellness sportivo - Esperta nelle tecniche di massaggio e metodologie posturali - Esperta nelle tecniche estetiche

### INFORMAZIONI UTILI

DURATA DEL CORSO: sabato e domenica ore 10.00/16.00 inclusa pausa pranzo.

COSTO: 300 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispense.



# MASSAGGIO E OSTEOPATIA PER IL BAMBINO

## *Infant Massage*

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, DOMENICA 13 MAGGIO

*"Con il senso del tatto, da un lato siamo in continuo scambio con il mondo, anche se in maniera grossolana; dall'altro lato, esso agisce in segreto portandoci al contatto con l'elemento spirituale intessuto nella materia" (Rudolf Steiner)*

Il massaggio infantile si propone come uno strumento comunicativo semplice e diretto; è una preziosa opportunità di crescita e conoscenza sia per il bambino che per il genitore.

Molti studi hanno verificato e testimoniato i benefici del massaggio infantile sia a livello fisiologico che psicologico; in particolare, la D.ssa Tiffany M. Field, coordinatrice e ricercatrice presso l'unico centro mondiale che studia scientificamente la pelle come organo di senso, Il Miami Touch Research Institute, ha svolto più di cinquanta ricerche a riguardo che rivelano quanto il contatto sia importante per i neonati e i bambini come il nutrimento e il sonno, e come il contatto e la pressione favoriscano la produzione di endorfine, naturali soppressori del dolore. Il beneficio va oltre il semplice contatto: è una vera e propria presa di coscienza del proprio corpo e di se stesso per il bambino; il massaggio infantile determina dei veri e propri processi di auto-stimolazione, autoguarigione e promozione di benessere in quanto, con morbidi e stimolanti tocchi soft, si va ad agire sui vari sistemi quali il respiratorio, circolatorio, gastrointestinale, linfatico, immunitario e neuro-ormonale. Può rappresentare, quindi, un processo fondamentale per intensificare il senso di benessere nel bambino e la qualità della comunicazione con chi effettua il massaggio, ed è per questo che ne viene consigliata l'applicazione ai genitori: proprio per creare quel contatto "diretto", segno di un intimo dialogo e di contatto affettivo, che sostituisce e trascende l'elemento verbale, la parola. Pensiamo per un momento agli animali, poiché osservandoli possiamo comprendere molto: quando una mamma lecca i propri cuccioli, non lo fa soltanto per lavarli e quindi pulirli, ma anche per massaggiarli ed infondere in essi sicurezza e sostegno ... ebbene, tramite l'infant massage si ottiene il medesimo risultato.

Questo corso prevede nel suo programma, oltre alle effettive e pratiche tecniche di base, anche ciò che riguarda la propedeutica di semeiotica e di embriologia, in modo da poter comprendere determinati segnali e sintomi quali i *red allarm*, che possono farci capire come comportarci con il bambino e i suoi genitori, e dove e come poterli indirizzare al bisogno. Verranno proposte inoltre tematiche craniali e diaframmatiche fondamentali per la vita e lo sviluppo del bambino stesso.

Il corso prevede dunque una parte teorica e una parte pratica, dove nella seconda parte della domenica è possibile portare i propri bambini o comunque familiari come modelli per effettuare la pratica diretta.

### NEL PROGRAMMA

Letteratura internazionale e ricerca medica sugli effetti dell'infant massage. Propedeutica di embriologia. Propedeutica di semeiotica (segnali e sintomi) di maggior rilievo. Punti trigger del bambino. Il cranio del neonato. L'importanza della regolazione diaframmatica. I maggiori disturbi del bambino (coliche gassose, rigurgito, ritmo sonno - veglia...): come affrontarli e cosa consigliare ai genitori. Benefici del massaggio per il neonato e per il bambino. Lavoro sul rilassamento del bambino. Metodologia pratica per l'apprendimento della sequenza completa del massaggio del bambino. Importanza della comunicazione non verbale stimolata dal massaggio: pianto, sorriso, presa di coscienza e di contatto. Tecniche addominali per aiutare il bisogno del bambino. Massaggio craniale del bambino e tecniche globali del cranio nel neonato. Regolazione dei diaframmi attraverso il tocco soft del massaggio. Pratica clinica.



## INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica, ore 9.30/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare. Se possibile, per la domenica portare con sé un bambino per le esercitazioni didattiche.

Costo: 220,00 euro.





# MUKHABYANGA & SHIROABHYANGA

## (MASSAGGIO AYURVEDICO DI TESTA, VISO, COLLO)

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, 26/27 MAGGIO

Il Massaggio Ayurvedico del viso, della testa e del collo (Mukhabhyangam e Shiroabhyangam) promuove la bellezza, rilassa, energizza; allevia inoltre alcuni disturbi delle vie aeree superiori. Elimina lo stress, migliora la vista, previene ed allevia le rughe, promuove la bellezza e la salute dei capelli. Previene e riduce mal di testa e mal d'orecchi. Dopo una breve introduzione filosofica, alcuni cenni di anatomia e fisiologia precederanno l'acquisizione di varie tecniche di massaggio alla testa, al collo e al viso da mettere subito in pratica, per riequilibrare i dosha: vata, pitta e kapha. Il metodo indiano viene creato su misura per l'individuo, secondo l'antica tradizione Ayurvedica, e prevede l'utilizzo di diversi tipi di oli ed estratti di piante, secondo la persona e la tipologia della pelle.

### PROGRAMMA

- La nostra pelle: come è strutturata, come funziona e come prendersene cura.
- Le tipologie di pelle secondo l'Ayurveda.
- cosmesi naturale e consapevole: come orientarsi nella vasta scelta di prodotti di cosmesi ; come utilizzare rimedi naturali.
- Le tecniche manuali per testa, viso, collo.
- Esercizi di yoga per il viso per aiutare a mantenere i muscoli del viso tonici ed elastici con un sorprendente "effetto lifting" del tutto naturale, e per eliminare contratture dei muscoli facciali e del cuoio capelluto
- Shirodhara, antica e suggestiva tecnica di oleazione della fronte.

### DOCENTE

MARILENA CAPUZZIMATI, laureata in indologia, Yoga Master, operatrice in Massaggio e tecniche Ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Massaggio Ayurvedico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico, collaborando con diversi enti pubblici e privati. Partecipa agli obiettivi di sviluppo economico e sociale dell'O.N.U. per il settore salute. Segue il corso di laurea in Lingue e Civiltà orientali presso l'Università La Sapienza di Roma. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti videocorsi (DVD con manuale allegato): Videocorso di Yoga del Respiro, Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale, Videocorso di Yogaterapia.

### INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, ciabattine, costume da bagno, asciugamano, un telo da mare o lenzuolo e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche.

COSTO: 250 euro



# CHOORNASWEDAN MASSAGGIO AYURVEDICO CON ERBE E SPEZIE

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, 16/17 GIUGNO

CHOORNASWEDAN (o Churna svedan) è un trattamento ayurvedico che fa parte delle tradizionali 5 azioni di purificazione (svedana - sudorazione)

Il corpo viene massaggiato con il supporto di miscele di polveri d'erbe (choornam), contenuti in sacchetti di tessuto, scaldati in oli erbalizzati.

I sacchetti caldi, tramite il sudore, consentono l'espulsione dei rifiuti tossici e dei fluidi corporei in eccesso. Questa tecnica di massaggio riequilibra, in particolare, i dosha *vata* e *kapha*, ed è indicata per disturbi neurologici, reumatismi e artrite.

Viene inoltre utilizzata in caso di dolori e contratture muscolari, nonché nelle infiammazioni articolari, ciò che lo rende particolarmente adatto come rimedio nei traumi sportivi.

## PROGRAMMA DEL MASSAGGIO CHOORNASWEDAN

### TEORIA

Il sistema immunitario nella fisiologia ayurvedica. Il sistema nervoso. Panchakarma (le azioni purificatrici). Ama e mala (tossine e prodotti di scarto). Svedana (uso e applicazione del calore). Erbe, spezie, farine per il riequilibrio dei tridosha.

### PRATICA

Preparazione dei potali o othadam (sacchetti di erbe e spezie). Preparazione di choorna (miscele di erbe) per il riequilibrio dei dosha vata, pitta e kapha. Scelta specifica di farine per ogni singolo dosha. Massaggio completo con choornasvedan in posizione seduta. Massaggio completo con choornasvedan in posizione supina. Massaggio completo con choornasvedan in posizione prona.

### DOCENTE

MARILENA CAPUZZIMATI, Yoga Master, operatrice in Massaggio e tecniche Ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Massaggio Ayurvedico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico, collaborando con diversi enti pubblici e privati. Partecipa agli obiettivi di sviluppo economico e sociale dell'O.N.U. per il settore salute. Laureata in indologia presso l'Università La Sapienza di Roma. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti videocorsi (DVD con manuale allegato): Videocorso di Yoga del Respiro, Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale, Videocorso di Yogaterapia.

### INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00

OCCORRENTE: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, ciabattine, costume da bagno, asciugamano, un telo da mare o lenzuolo e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche.

COSTO: 250 euro

