



Istituto di Scienze Umane

CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE

APRILE - LUGLIO 2019



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

SITI WEB:

www.istitutodiscienzeumane.org (corsi & attività)

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.



INDICE

- PAG. 4 **INTRODUZIONE ALL'ISU E AI SUOI CORSI**
- PAG. 5 **CORSI DI FORMAZIONE**
- PAG. 6 **CORSI INTRODUTTIVI, PROPEDEUTICI ALLA FORMAZIONE**
- PAG. 6 TECNICHE DI RILASSAMENTO
- PAG. 8 I 7 RITI TIBETANI
- PAG. 9 TECNICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE
- PAG. 11 PSICOCIBERNETICA
- PAG. 12 **CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA**
- PAG. 12 TRAINING MENTALE
- PAG. 14 INSEGNANTI DI PILATES
- PAG. 17 ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA
- PAG. 19 INSEGNANTI DI KRIYA YOGA
- PAG. 21 INSEGNANTI DI PRANA VIDYA
- PAG. 23 **CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICO-TERAPEUTICHE**
- PAG. 23 MASSAGGIO MIO - FASCIALE
- PAG. 25 ELEMENTI DI MASSOTERAPIA
- PAG. 26 MASSAGGIO DEI PUNTI BARS
- PAG. 28 MASSAGGIO ESTETICO
- PAG. 29 CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE
- PAG. 31 MASSAGGIO CALIFORNIANO
- PAG. 33 TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE RIABILITATIVE
- PAG. 35 TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS
- PAG. 38 MASSAGGIO AYURVEDICO DEL KERALA
- PAG. 40 MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILANDESE
- PAG. 41 POSTUROLOGIA OSTEOPATICA
- PAG. 43 IL MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE E I CHAKRA
- PAG. 45 MASSAGGIO SPORTIVO PRE E POST GARA
- PAG. 47 COSMETOLOGIA
- PAG. 49 MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE
- PAG. 51 MASSAGGIO CIRCOLATORIO
- PAG. 52 MASSAGGIO SVEDESE
- PAG. 53 MASSAGGIO CRANIO - SACRALE
- PAG. 55 MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA
- PAG. 56 RIEDUCAZIONE POSTURALE - METODO MEZIERES
- PAG. 57 RIFLESSI DI CHAPMAN E DIGITOPRESSIONE
- PAG. 58 LINFODRENAGGIO
- PAG. 59 RIFLESSOLOGIA DELLA MANO



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

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

- 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 INTRODUTTIVI, PROPEDEUTICI ALLA FORMAZIONE

IMPORTANTE: *i quattro corsi che seguono, di una sola giornata, non sono dei veri e propri corsi di formazione, in quanto di durata troppo esigua. Essi danno una preparazione di base, molto utile per la PRATICA PERSONALE, ed eventualmente per chi vorrà in seguito sviluppare la tematica presso di noi con corsi più approfonditi e di durata maggiore, in chiave, appunto, PROFESSIONALE.*

SU RICHIESTA, *si può rilasciare una certificazione di frequenza su carta intestata ISU, da non confondersi col certificato dei corsi specifici di formazione.*

TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, SABATO 27 APRILE

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'instimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- Altre tecniche minori
- 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 10.00/16.00

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

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica e un CD guidato per la pratica personale.



I SETTE RITI TIBETANI

Condotta da **OMBRETTA DE ANNUNTIIS**

A ROMA, SABATO 27 APRILE

I sette riti tibetani sono semplici ma potenti esercizi che puoi fare ogni mattina per rimettere in moto la tua energia. Una semplice pratica dai grandi benefici! I tibetani sono una pratica che nasce dall'antica scienza dello yoga, dalla quale i maestri tibetani hanno ripreso alcune posizioni. La pratica di questi esercizi è considerato, tutt'uno, un rituale, e questo rituale permette di riattivare il flusso dell'energia nel corpo attraverso delle tecniche in sequenza che, come da tradizione, vengono ripetute per un massimo di ventuno volte. Gli effetti positivi ed i benefici si percepiscono già dalla prima volta ma è bene praticare gli esercizi per qualche settimana in modo costante, aumentando gradualmente le sequenze di ogni esercizio. Il filo conduttore è la respirazione, infatti gli esercizi sono costituiti da due posizioni, tra le quali si alterna l'inspirazione e l'espirazione. Questi movimenti vanno ad agire su tutti i muscoli e le articolazioni del corpo e si percepisce da subito un senso di rinvigorismento e benessere. La pratica dei sette riti tibetani va ad agire direttamente sull'energia di tutti i sette chakra (i centri energetici del nostro corpo), armonizza l'energia vitale e nutre tutti gli organi. I movimenti stimolano inoltre il metabolismo, favorendo la depurazione dalle tossine ed il riequilibrio dei centri energetici e psichici.

PROGRAMMA

TEORIA

Cenni storici, l'importanza della respirazione, i Chakra secondo la tradizione Tibetana e Ayurveda, la sacralità dei Riti, la verità sul ringiovanimento dei Riti Tibetani, i bandha, i mantra legati ai Riti, la meditazione.

PRATICA

Consapevolezza dei propri limiti. Concetto di abitudine giornaliera: perché praticare tutti i giorni. La fase di riscaldamento. I Riti insieme: spiegazione pratica delle Asana con particolare attenzione ed eventuale correzione della postura.

DOCENTE

Ombretta De Annuntiis è attiva da molti anni nel settore delle discipline olistiche ed energetiche. Esegue trattamenti ayurvedici, reiki, kobido ed master in LinfoPranaTaping. Insegnante dei sette riti tibetani e riflessologia ed insegnante abilitata di riflessologia facciale vietnamita. Nel suo lavoro si avvale di notevoli strumenti come: oli con essenze naturali, cristalli, campane tibetane, canne di bambù pietre... ma, soprattutto, ama utilizzare il Cuore e l'Energia.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: una sola giornata, ore 9.30/17.30

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ: tuta e una copertina o un plaid.

COSTO: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Tecniche di Yoga mentale

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, SABATO 25 MAGGIO

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 10.00/16.00

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

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa-manuale.



PSICOCIBERNETICA

Psicocibernetica, affermazione, visualizzazione e pensiero positivo

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, DOMENICA 26 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 10.00/16.00

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.



CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

TRAINING MENTALE

Condotta da **STEFANO FONTANA**

**A ROMA, IN 4 GIORNATE:
9 MARZO; 27 APRILE; 25/26 MAGGIO**

**NEL CORSO SONO INCLUSE LE SEGUENTI DISCIPLINE:
*Tecniche di relax psicosomatico, sviluppo e controllo mentale;
Training Autogeno, Psicocibernetica, Autoipnosi, Concentrazione, Meditazione,
Pensiero Positivo.***

Il **“TRAINING MENTALE”** consiste di una valida ed efficace sintesi delle migliori tecnologie mentali e psicologiche oggi a nostra disposizione.

È un (per)corso di formazione personale e professionale, suddiviso in diverse sezioni principali, rivolto a coloro che operano nel settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori aziendali, motivatori, liberi professionisti, ecc.

Essi apprenderanno nuovi strumenti operativi e un modo diverso di comunicare con se stessi e con gli altri, ottenendo i migliori risultati, sia sul piano personale che professionale.

D'altra parte, l'uso che si può fare di questo insieme di conoscenze è duplice: esso può essere affrontato come un vero e proprio percorso di crescita personale ed autosviluppo poichè, oltre alle finalità formative e professionali, già accennate, questo programma rappresenta una sorta di laboratorio esperienziale di studio, pratica e conoscenza diretta, finalizzato alla crescita personale e all'esplorazione delle proprie potenzialità interne, intrinseche in ogni essere umano. Lo scopo è di fornire un valido aiuto per utilizzare al meglio le proprie risorse e gestire autonomamente la propria vita.

PROGRAMMA DEL CORSO DI TRAINING MENTALE

Questo percorso evolutivo, teorico e pratico, si snoda in 4 giornate e ogni giornata è dedicata a una tematica specifica.

In ogni lezione sarà dato ampio spazio alla pratica

1° giorno - TECNICHE DI DISTENSIONE PSICOFISICA E AUTOIPNOSI

L'autoipnosi rappresenta, senza alcuna ombra di dubbio, una risorsa sicura ed efficace per coltivare ed estrarre il meglio da se stessi. Permettendo l'acquisizione di nuove abilità e capacità, può essere vantaggiosamente impiegata per ottenere il meglio in ogni settore: nello studio e nell'apprendimento, nello sport, nell'attività professionale, nella vita relazionale e nella crescita personale.

Materiale didattico incluso: una dispensa.

2° giorno - TECNICHE DI RILASSAMENTO PROFONDO

Che cosa è il rilassamento. I tre livelli della distensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Le principali tecniche di distensione: A) il rilassamento progressivo di Jacobson; B) tecniche di rilassamento alternative; C) Le tecniche “rapide” per rilassarsi. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

Materiale didattico incluso: una dispensa e un CD didattico guidato.



3° giorno - TECNICHE DI POTENZIAMENTO MENTALE: CONCENTRAZIONE, MEDITAZIONE E ATTENZIONE VOLONTARIA

Attenzione & concentrazione. L'addestramento all'attenzione volontaria. Teoria e pratica della concentrazione. Le tecniche: concrete e astratte - attive e passive. Dalla concentrazione alla meditazione. I due approcci fondamentali alla meditazione: la scuola mistica e la scuola laica. Gli stati di coscienza e le onde cerebrali. Benefici, indicazioni e controindicazioni. 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. Rilassamento e meditazione. Meditazione concreta attraverso i sensi fisici. Meditare nell'azione: l'autosservazione. L'uso dei mantra e del controllo respiratorio.

Materiale didattico incluso: una dispensa.

4° giorno - PSICOCIBERNETICA, PENSIERO POSITIVO, VISUALIZZAZIONE E AFFERMAZIONI

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". 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. Su questo corso è basato un libro del docente, "Attraverso la mente", un manuale chiaro e completo sull'argomento.

Materiale didattico incluso: dispensa e CD didattico guidato.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana, studioso e praticante di diverse discipline psicofisiche e di tecniche del massaggio. Avvia nel 1985 il Centro Yoga Bravetta, e nel 1989 estende il progetto nell'Istituto di Scienze Umane, centro di formazione dove trovano spazio gran parte delle discipline e delle arti olistiche per il benessere e il miglioramento personale.

Collateralmente, si dedica anche all'attività di autore ed editore per le Edizioni ISU, da lui fondate e dirette.

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 10,00/16,00, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE INDISPENSABILE: abbigliamento comodo, copertina, materiale per appunti.

INTERO CORSO: 400 euro in due da 200 (aprile e maggio)

SINGOLA GIORNATA/STAGE: 120 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche e CD (audiocorsi guidati).



INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da **CHIARA MILANO & FLAVIA COSTANTINI**

**A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
4/5 & 25/26 MAGGIO; 22/23 GIUGNO; 6/7 & 20/21 LUGLIO**

***“Il corpo è l’arpa della vostra anima e sta a voi di trarne dolci melodie
o confusi suoni”
(K. Gibran – Il Profeta)***

Il metodo pilates si è diffuso molto rapidamente negli ultimi anni come una ginnastica praticata soprattutto da ballerini, cantanti ed 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 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, 2011
- 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 5 rate: 1a rata da 220,00 euro e successive 4 rate mensili da 150,00 euro cadauna.

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.



ISTRUTTORE DI GINNASTICA BIOENERGETICA

Tecniche di BODY - MIND e liberazione psicocorporea

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, in 2 WEEK - MENSILI INTENSIVI
18/19 MAGGIO; 8/9 GIUGNO

***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.

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)

18

LABORATORIO BIOENERGETICO: "SCHEMA TIPO" DI UNA SEDUTA 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.

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

ORARI: sabato & domenica, ore 9,30/15,30.

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

Costo: 460 euro in 2 rate.

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".



INSEGNANTE DI KRIYA YOGA

Condotta da **MARIA PATRIARCA FILIBECK**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
18/19 MAGGIO & 8/9 GIUGNO**

Il Kriya Yoga è uno splendido strumento che esalta e potenzia i benefici delle tecniche di Hatha Yoga e ne costituisce il completamento essenziale. La radice verbale sanscrita di Kriya è Kr, la cui traduzione è: fare – agire – compiere. La stessa radice si trova nella parola Karma: il principio di causa ed effetto. Kriya Yoga significa yoga del movimento o dell'azione il cui scopo è espandere la consapevolezza e risvegliare aree sopite del cervello. A differenza di pratiche yogiche che richiedono un controllo mentale, nel sistema del Kriya Yoga è lasciare che la mente si muova spontaneamente e naturalmente.

“Non preoccupatevi della mente. Se la mente è distratta non importa. Dovete continuare con le vostre pratiche, perché, anche senza controllarvi o tentare di equilibrare la mente, potete evolvere. La bellezza del Kriya sta nel fatto che non dovete fare altro che rimanere rilassati. La consapevolezza interiore allora si risveglierà e, a tempo debito, la mente diverrà concentrata automaticamente.”

(Swami Satyananda Saraswati)

Per moltissimi anni le pratiche di Kriya Yoga, rivelate solo nel secolo scorso, sono state tenute segrete e l'insegnamento tramandato da maestro a discepolo per tradizione orale.

Esistono tre forme di Kriya Yoga:

Sthula Kriya Yoga che agisce sul piano fisico;

Sukshma Kriya Yoga che agisce sul piano pranico;

Karana Kriya Yoga che agisce sul piano mentale.

Tutte e tre queste forme di Kriya agiscono contemporaneamente sul corpo, sul prana e sulla mente, enfatizzando ciascuna uno dei tre elementi ed integrandoli perfettamente.

Sul piano fisico, poiché Kriya è tradotto come azione, la pratica è concepita come una creazione dinamica, un insieme di asana in cui i movimenti del corpo sono in perfetta sincronia con il respiro e tra di essi. Non è solo una pratica fisica, ma è purificare la mente che è completamente assorbita nella pratica. L'arte di unire corpo e mente che diventano una sola cosa legati dal flusso del respiro. Una meditazione in movimento.

Sul piano pranico si creano nell'asana percorsi di consapevolezza che permettono alla mente di veicolare, attraverso il respiro, Prana nel corpo (sottile). Saremo in grado, in questo modo, di mantenere la posizione in una condizione di ananda (beatitudine) creando di volta in volta il percorso che ci sembrerà più idoneo e rendendo l'asana stabile e comoda. Oltre a questo aspetto che riguarda i processi interni del corpo (sottile) possiamo anche assorbire prana cosmico e veicolarlo in noi. La mente e il prana interagiscono l'una con l'altro.

Sul piano mentale si rende la mente pura – satvica, facendola scorrere attraverso percorsi psichici conosciuti come arohan e awarohan ad una velocità che aumenterà con una pratica assidua. Molti di questi kriya, avanzati e potenti, non adatti ad un aspirante medio, sono riservati a yogi profondamente evoluti.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto ad insegnanti di Yoga, a coloro che operano nell'ambito delle discipline olistiche e a praticanti di yoga che, per sé stessi, desiderano sperimentare una pratica completa e coinvolgente.

EFFETTI

Con questa pratica il corpo ritrova nuova forza, flessibilità e tonicità. Si attiva un processo di ringiovanimento con un aumentato stato di benessere generale. La mente si risveglia, diventa creativa, vivace e ritrova la sua naturale condizione di leggerezza ed armonia e possiamo realizzare un'esistenza più serena e completa.

Praticando le tecniche di Kriya Yoga *“la nostra vita sarà trasformata nelle più entusiasmante delle avventure: il viaggio verso l'esperienza interiore ed una vita unificante.”* (Swami Satyananda Saraswati)



PROGRAMMA

Il programma prevede un'ampia serie di sequenze dinamiche di Kriya Yoga fisici, creazione di percorsi di Prana nell'asana attraverso il respiro e l'apprendimento di Kriya mentali.

Pavanamuktakriya; Sethubandakriya; Dandakriya; Parvatikriya; Navakriya; Marjarikriya; Bhujangakriya; Shkaktikriya; Ardha Chandakriya; Mandukyakriya e Uttanakriya; Jataraparivartakriya; Tadakriya; Virakriya; Stanbhavrittikriya; Vajrasanakriya; Kriya nell'asana; Mandala pranayama; Vayuneti Kapalabhati; Ujjai pranayama; Chakra e Kshetram; Arohan e Awarohan con percorsi psichici

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.00-17.00; domenica 10.00-13.00.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, copertina o telo, e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 380,00 euro, in due rate mensili da 190,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.

DOCENTE

MARIA PATRIARCA FILIBECK per oltre 15 anni ha insegnato ginnastica armonica e stretching formando insegnanti in queste discipline e preparando coreografie. Ha aperto e gestito due Centri sportivi da lei personalmente diretti. Da molti anni si dedica esclusivamente allo yoga, ottenendo l'abilitazione all'insegnamento presso l'ISU. Altri momenti importanti nel suo percorso formativo sono stati: un biennio di formazione in Kundalini Yoga e Kriya Yoga, il corso per istruttori di ginnastica posturale e Yoga fitness, e il corso di insegnante di Qi Gong. Nelle sue lezioni unisce, fonde ed esplora varie tecniche in cui il respiro è l'essenza della pratica.



INSEGNANTE DI PRANA VIDYA

Condotto da **MARIA PATRIARCA FILIBECK**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
18/19 MAGGIO & 8/9 GIUGNO**

***Prana è la somma totale di tutta l'energia manifesta nell'universo
(Swami Sivananda)***

***Prana-Vidya è il sistema per ricaricare la vostra batteria scarica
(Swami Satyananda Saraswati)***

Prana è vita. È la forza vitale che anima tutti i livelli dell'essere. Prana permette al corpo di muoversi, alla mente di pensare. Prana si manifesta anche sotto forma di emozioni, pulsioni, sentimenti. "Prana", nel corpo dell'individuo, è una manifestazione del Respiro Universale (il grande Respiro). Per tale ragione si tenta di armonizzare il respiro individuale, conosciuto come Pinda, con il respiro cosmico: Brahamanda. La manifestazione primaria del Prana nell'organismo è il respiro. Il nostro respiro è in connessione con la mente. Ne subisce l'influenza ed è altrettanto in grado di esercitare su di essa il proprio potere. In questa ottica il nostro respiro (espressione primaria della vita intesa come Prana) può essere sottoposto al nostro controllo. Prana-Vidya è conoscenza del Prana e, attraverso questa conoscenza, capacità di manipolarlo. È risvegliare, dirigere, espandere consapevolmente il soffio vitale nel nostro essere. Espansione del respiro è espansione della coscienza.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto ad insegnanti e praticanti di Yoga, a coloro che operano nell'ambito delle discipline olistiche e anche a coloro che intendono seguire, per sé stessi, un programma di ricarica energetica. Vengono proposte sequenze di pratiche che gli insegnanti di Yoga possono utilizzare nei loro corsi.

EFFETTI

La pratica costante di Prana Vidya porta benefici sul piano fisico, mentale e spirituale. Il corpo diventa più vitale, più rilassato. Migliora il funzionamento di tutti gli organi interni. La mente diventa più stabile. Sul piano spirituale espande la coscienza e apre le porte alla consapevolezza del potenziale energetico insito nell'essere umano.

PROGRAMMA

Apparato respiratorio: strutture coinvolte nel movimento respiratorio; Respiro spontaneo; Respiro guidato; Sperimentare il respiro diaframmatico: anteriormente, posteriormente, lateralmente, nel perineo; Sperimentare il respiro costale: verso l'alto, anteriormente, posteriormente, lateralmente; Espandere la capacità respiratoria: Kumbhaka; Il respiro nell'asana: osservare il corpo permeato di respiro; Il corpo pranico; Le Nadi; I cinque soffi vitali; Pratiche di purificazione; Organi di assorbimento del Prana; Prana Mudra; Hasta Mudra; Respiro psichico - Ujjay pranayama; Il passaggio psichico e i centri psichici; Ajapa mantra; Prana e Apana; Unione di Prana e Apana; Pratiche di ricarica pranica; Pratiche di espansione del Prana.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.00-17.00; domenica 10.00-13.00.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, copertina o telo, e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 380,00 euro, in due rate mensili da 190,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



DOCENTE

MARIA PATRIARCA FILIBECK per oltre 15 anni ha insegnato ginnastica armonica e stretching formando insegnanti in queste discipline e preparando coreografie. Ha aperto e gestito due Centri sportivi da lei personalmente diretti. Da molti anni si dedica esclusivamente allo yoga, ottenendo l'abilitazione all'insegnamento presso l'ISU. Altri momenti importanti nel suo percorso formativo sono stati: un biennio di formazione in Kundalini Yoga e Kriya Yoga, il corso per istruttori di ginnastica posturale e Yoga fitness, e il corso di insegnante di Qi Gong. Nelle sue lezioni unisce, fonde ed esplora varie tecniche in cui il respiro è l'essenza della pratica.



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

MASSAGGIO MIO - FASCIALE TRATTAMENTO MANUALE DELLA FASCIA E DELLE DISFUZIONI MUSCOLARI CON LA TECNICA DEL POMPAGE

Condotto dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
14/15 APRILE; 4/5 MAGGIO

***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 dege-



nerative. 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 romboide. 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-astragalico. 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.



ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 13/14 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 DEI PUNTI "BARS"©

Il massaggio che... trasforma!

Condotta da CRISTIANA BALLETTA

A ROMA, DOMENICA 28 APRILE

"Bars" in inglese significa "barre". Secondo i principi di questa tecnica, attiva dal 1990, ci sono 32 sbarre (o linee) di energia nella nostra testa, che scorrono attraverso ed intorno ad essa, dove sono immagazzinati blocchi e traumi che rendono la nostra vita più limitata. Lavorare sui punti nella testa dove affiorano queste linee permette di liberare tutta l'energia elettromagnetica accumulata.

Non si tratta di una pratica di medicina tradizionale, ma energetica, che consente di raggiungere risultati importanti in termini di rilassamento, consapevolezza e miglior controllo delle emozioni.

Il trattamento si esegue toccando delicatamente i 32 punti (BARS) sulla testa e permette di eliminare tutte le convinzioni limitanti che nel corso degli anni si sono formate e accumulate. La liberazione dei punti BARS può facilitare il cambiamento in ogni area della vita.

I punti BARS immagazzinano tutti i componenti elettromagnetici di ogni pensiero, idea, attitudine, decisione e credenza che noi abbiamo. Ci sono barre per ogni ambito della nostra esistenza, come ad esempio: guarigione, corpo, consapevolezza, creatività, potere, invecchiamento, sesso, soldi.

Ogni pensiero, idea, attitudine, decisione e credenza che abbiamo fissato solidifica l'energia e limita, in quell'aerea vitale ed esistenziale, la propria capacità di essere affermativi in essa.

Toccando con leggerezza questi punti sulla testa, la carica elettromagnetica accumulatasi viene liberata e le barriere energetiche limitanti si dissolvono. Sciogliere i blocchi di energia è come cancellare vecchi files dal proprio computer. Si libera spazio per creare qualcosa di nuovo, ma con strumenti più aggiornati.

Come funziona il processo di sblocco? Il trattamento dei Bars è sicuramente un procedimento semplice e non invasivo. Come già detto, l'operatore tocca delicatamente ogni punto sulla testa per ottenere il rilascio dell'energia, azione che lascia abitualmente con un senso di pace e di spazio interiore più ampio. Si sentono fra l'altro degli effetti piacevoli che sono come un mix di risultati fra l'aver ricevuto un massaggio profondo e aver eseguito una pratica di profonda meditazione e distensione. È una tecnica assolutamente facile da apprendere e durante il corso la si effettua e la si riceve diverse volte.

Il trattamento dei bars può essere utilizzare a se stante, oppure abbinato con successo ad altri tipi di massaggio o di lavoro sul corpo. Anche i bimbi e le donne in gravidanza possono riceverli e trarne beneficio. Non ci sono controindicazioni.

ULTERIORI BENEFICI DEL TRATTAMENTO

- Diminuzione dello stress.
- Ottenimento della calma mentale
- Miglioramento dell'autostima.
- Creazione di nuove connessioni per lo sviluppo dei talenti nascosti.
- Attenuazione dei disturbi comportamentali (iper-attività)
- Permettono il rilascio dell'adrenalina e favoriscono il riposo notturno.
- Potenziano lo sviluppo della consapevolezza e della gioia interiore.
- Contribuiscono al benessere psico-fisico generale.

DOCENTE

Cristiana Balletta, consulente per il benessere e l'integrazione della nutrizione (protocolli Coni per lo sport), naturopata tradizionale, terapeuta osteopatica cranio-sacrale, operatrice e facilitatrice Bars di Access Consciousness.



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: ore 10.30-18.00

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, copertina o telo, e materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: manuale completo sulla tecnica e i 32 punti BARS.

COSTO PER DIVENIRE OPERATORI: il costo è di 300,00 euro.

COSTO PER DIVENIRE DOCENTI ABILITATI: coloro che volessero formarsi anche per insegnare, dovranno ripetere il corso operatori 2 volte ancora, per un totale di tre. Il prezzo per chi ripete è di 150 euro a stage. (Quindi per diventare formatore occorre spendere 300 +150+150)

N.B. - *I prezzi sono convenzionalmente fissati, e quindi inderogabili, da access consciousness, l'azienda che ha la proprietà del brevetto dei punti bars.*



MASSAGGIO ESTETICO

IL MASSAGGIO PER LA BELLEZZA E IL BENESSERE

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 4/5 MAGGIO

L'estetica è, da sempre, l'applicazione più richiesta fra quelle contemplate dal massaggio. Sempre più persone, donne, ma anche uomini, si rivolgono a questa importante tecnica per migliorare l'estetica, prolungare la giovinezza e l'elasticità dei tessuti e dell'aspetto e ritardare l'invecchiamento, come anche per de-tossinarsi ed aumentare il proprio benessere psicofisico.

Questo stage è quindi diretto a tutti coloro che vogliono seguire un percorso formativo specializzato negli aspetti estetici del massaggio.

Il settore estetico è fortemente connesso con la psicologia e con l'autostima, in quanto è ormai assodato che chi non accetta se stesso, chi non si "vede bene", trasmette questa sensazione di forte disagio anche agli altri, e se ne è pesantemente condizionati nella vita privata e sociale. Lavorare sull'aspetto estetico della persona significa perciò anche migliorare questi fondamentali aspetti di se stessi: non si tratta soltanto di appagare una personale vanità.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Lo stage è accessibile a tutti, ma in particolare ai professionisti che già lavorano con il massaggio e altre tecniche olistiche per il benessere.

NEL PROGRAMMA

L'apprendimento di tecniche e di sequenze specifiche per le principali problematiche si pongono all'operatore versato nel massaggio estetico: trattamento ringiovanente e tonificante 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

Saranno dunque proposte 6 sedute di massaggio specifiche, che qui riassumiamo:

Trattamento del viso e del collo (anche anti-age e anti-rughe)

Trattamento dell'addome (riducente e rassodante)

Trattamento correttivo per la postura (per migliorare l'assetto posturale e il portamento)

Trattamento antismagliature

Trattamento anticellulite (gambe, cosce, glutei)

Tecniche di auto-trattamento: applicare a se stessi il massaggio estetico.

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 € di sconto; 220,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + DUE manuali.



CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 11/12 MAGGIO

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 e 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, 11/12 MAGGIO

(il corso sarà riproposto in data 13/14 LUGLIO)

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 studiate 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 BROSIO

A ROMA, 11/12 MAGGIO

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 wend 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. Gestionale 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

SEDE DEL CORSO: Istituto di Scienze Umane

Lungotevere Portuense 158, scala B (a SX), 1° piano (angolo via Nicolò Bettoni, sul Ponte Testaccio fronte ex-mattatoio)

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.



TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS

UNA NUOVA PROPOSTA OLISTICA INTEGRATA PER LA GESTIONE DELLO STRESS PSICOFISICO

Condotta da **LUCIANO SICCO**

**A ROMA, IN TRE STAGE MENSILI:
11/12 MAGGIO; 15/16 GIUGNO & 13/14 LUGLIO**

LA GESTIONE DELLO STRESS PSICOFISICO: UN APPROCCIO SCIENTIFICO

È ormai risaputo che circa l'80% dei disturbi che affliggono l'individuo (mal di schiena, gonfiore, cattiva circolazione, cattiva digestione, etc.) è dovuto alle *cattive posture*, ad una *non corretta alimentazione*, allo *stress*, alle *tensioni quotidiane* che impediscono l'espansione dell'essere a una vita serena.

Vengono così a crearsi delle vere e proprie "corazze" che con il trascorrere del tempo diventano talmente strette fino a sembrare una morsa.

I nostri stati d'animo si manifestano nel corpo in un'attività muscolare e vegetativa innaturale che altera la postura.

La innaturalità del corpo viene segnalata attraverso dei blocchi (muscolo-articolari, viscerali, etc.) chiamati contratture, che fanno parte di un sistema di atteggiamenti che con il passare del tempo si tramutano in veri e propri disequilibri fisiologici e fonte di dolore.

Partendo dall'osservazione della postura si evidenziano quei segnali che provengono dal corpo e che manifestano le tensioni e il vissuto della persona. La postura è una metafora delle esperienze personali con un significato soggettivo che riflette il modo di essere nella vita quotidiana.

La metodica della **TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS** privilegia lo sviluppo graduale ed armonioso del corpo attraverso **tecniche di contatto** per la "presa di coscienza" delle tensioni nascoste **e l'applicazione di posture statiche, movimenti naturali, automassaggio, tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento e di visualizzazione.**

Le tecniche divengono rappresentazione mentale perché basate sulla percezione e sulla sensazione.

Esse insegnano a riacquistare la consapevolezza del corpo, ad individuare e correggere le posture errate, a raggiungere il massimo dell'efficienza, attraverso un *allenamento* alla distensione che si compie nella concentrazione, nel rilassamento, senza movimenti bruschi e in armonia con una corretta respirazione per esplorare l'intera struttura nella sua globalità.

La distensione provoca gradualmente delle modificazioni somatiche e psichiche, fino al raggiungimento di uno stato di rilasciamento delle tensioni e al recupero dell'energia vitale.

- **Sotto l'aspetto strutturale** le raffinate ed evolute tecniche posturali mirano a restituire ad ogni parte del corpo la possibilità di svolgere normalmente la propria funzione ed ottenere come conseguenza, la scomparsa di tutti quei disturbi che spesso vengono attribuiti alla fatica e all'usura del tempo nonché il miglioramento della forma del corpo.

- **Sotto l'aspetto biochimico** si osserveranno, come nel Training Autogeno, gli effetti neurofisiologici procurati dal rilassamento scientificamente dimostrati:

I. Normalizzazione del sistema neurovegetativo ed endocrino e di conseguenza effetti sui visceri e sull'ipertono muscolare.

II. Miglioramento della circolazione emo-linfatica.

III. Riduzione del tasso di adrenalina e noradrenalina (catecolamine).

IV. Riduzione del tasso di cortisolo plasmatico e conseguente aumento delle difese immunitarie dell'organismo.

V. Comparsa a livello elettroencefalografico dell'onda alfa, caratteristica dello stato di rilassamento.

VI. Scomparsa nell'elettrocardiogramma dell'onda patriale che esprime uno stato di ansia.



- **Sotto l'aspetto psicologico** è un'esperienza individuale che permette innanzitutto un contatto autentico con il corpo e che si collega al proprio vissuto personale con la riduzione delle tensioni emotive trattate nelle fasce muscolari.

Si ottiene una maggiore calma interiore, un aumento dell'autostima e una migliore qualità di vita.

A CHI È RIVOLTO

TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS è un corso prevalentemente basato sulla pratica, aperto a tutti coloro che lavorano sul corpo, fisioterapisti, massoterapisti, riflessologi, personal trainer, istruttori di ginnastica, etc. che desiderano lavorare in maniera olistica sia con il singolo individuo sia con gruppi di partecipanti e, soprattutto, provare un'"esperienza personale" con l'apprendimento di:

- 1) **TECNICHE POSTURALI**
- 2) **GINNASTICA DOLCE "CONSAPEVOLE"**
- 3) **TECNICHE DI RESPIRAZIONE,**
- 4) **TECNICHE ANTISTRESS (RILASSAMENTO NEURO-MUSCOLARE, VISUALIZZAZIONI CON COLORI E MUSICHE OPPORTUNAMENTE SELEZIONATE).**
- 5) **PARTICOLARI TECNICHE DI MASSAGGIO ANTISTRESS,**
- 6) **AUTOMASSAGGIO**

Tutto ciò per favorire il rilassamento neuro-muscolare, per gestire i comuni dolori cronici articolari e i disturbi legati allo stress (nervosismo, ansia, tensioni muscolo-articolari, stanchezza cronica, insonnia, mal di testa, gonfiori addominali, disturbi digestivi, etc.)

LA METODICA È DI BENEFICIO PER TUTTI: per gli operatori del benessere che possono provare direttamente su se stessi, in prima persona, gli effetti delle tecniche apprese durante il corso per poi trasferirle sugli altri: dallo studente all'impiegato, dal manager all'operaio, dal sedentario all'atleta, la **TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS** è indicata sia per persone affette da disturbi cronici della salute, sia per persone sane.

CHI PUÒ TRARNE BENEFICIO?

Come già indicato, la metodica offre importanti benefici **per tutti**.

Per i suoi molteplici effetti è particolarmente indicata per:

- Le problematiche attinenti alla **colonna vertebrale**
- Disturbi attinenti la **circolazione** venoso-linfatica
- Sindromi da **stress**: nervosismo, ansia, tensioni muscolari, stanchezza cronica, insonnia, gonfiori addominali, disturbi digestivi, mal di testa, etc.

PROGRAMMA

OGNI SEMINARIO CONSISTE IN TECNICHE INTEGRATE:

GESTIONE DELLA POSTURA

- Lettura del corpo
- Esercizi di consapevolezza corporea
- Massaggio posturale
- Posture correttive personalizzate

GESTIONE DEL DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO

- Movimento dolce e posture antalgiche
- Tecniche di automassaggio
- Posture da applicare nelle attività quotidiane (lavoro, studio, sport)



GESTIONE DELLO STRESS

- Tecniche di rilassamento neuromuscolare progressivo
- Ginnastica energetica
- Tecniche di respirazione
- Automassaggio antistress (nervosismo, ansia, insonnia, mal di testa, et.)
- Meditazione guidata con musica e visualizzazioni.

IL DOCENTE

Il corso è condotto dal Dr. Luciano Sicco, esperto in:

- Posturologia
- Rieducazione Posturale Globale
- Tecniche osteopatiche
- Tecniche di Massaggio miofasciale-posturale-antalgico
- Massaggio connettivale Reflessogeno e Reflessologia plantare-posturale
- Linfodrenaggio Osteopatico
- Linfodrenaggio Vodder terapeutico

Ha effettuato studi di specializzazione anche all'estero e conduce corsi per operatori della salute da oltre 30 anni in varie città d'Italia.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 9.30/17.30.

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

COSTI: la quota è di 750,00 euro, distribuita su tre rate mensili da 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



MASSAGGIO AYURVEDICO DEL KERALA

Secondo gli insegnamenti del maestro S.V. GOVINDAN

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

**A ROMA, IN DUE STAGE MENSILI:
18/19 MAGGIO & 22/23 GIUGNO**

Il massaggio è ormai divenuto in occidente una pratica molto popolare. Questa grande richiesta potrebbe derivare dal fatto che le persone, apparentemente sempre più connesse tra loro attraverso i mezzi tecnologici più sofisticati, effettivamente vivono una realtà di isolamento, un individualismo esasperato. Il ricorso al massaggio ci aiuta a ridurre quello spazio tra noi e il mondo circostante, ma soprattutto ci mette in contatto con il nostro corpo, la nostra mente e la nostra vera essenza. Il massaggio evidenzia le zone del nostro corpo che sono tese e che hanno più bisogno di attenzione.

Questa antica arte, utilizzata fin dall'inizio dell'umanità da differenti civiltà, era usata come vero e proprio intervento curativo in presenza di dolori muscolari, articolari e altri tipi di indisposizioni. In Oriente il massaggio è inserito all'interno di antiche tradizioni la cui origine risale a migliaia di anni fa, come ad esempio la Medicina Tibetana, l'Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese.

Il Massaggio Ayurvedico, nasce in India e segue i principi esposti nei testi sacri, scritti in sanscrito, che risalgono al 2500 a.C. Questi testi spiegavano come mantenere un buon stato di salute e di longevità, seguendo dei principi basati su ciò che la natura ci insegna. Questo si raggiunge prima di tutto comprendendo la nostra tipologia e costituzione, conoscendo i nostri punti deboli, a quali patologie possiamo andare incontro, e così via. Una volta compresa la nostra costituzione predominante possiamo scegliere lo stile di vita che ci fa stare in salute ed armonia, e per mantenere il più possibile lo stato di benessere ed equilibrio. Una delle pratiche per prevenire gli squilibri è proprio il Massaggio Ayurvedico, che fa parte della medicina tradizionale indiana, cioè l'Ayurveda.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Questo corso è indicato sia per le persone che vogliono apprendere, da principianti, la tecnica del massaggio ayurvedico (essendo questa tecnica una metodica di per sé completa), che per coloro che già praticano il massaggio e intendono approfondire specificamente la tecnica sviluppata dal Maestro Govindan (1924/2007), la stessa tecnica con la quale gli massaggiava i suoi maestri, il Mahatma Gandhi e Vinoba Bhave, è che poi ha insegnato per molti anni in Occidente, per circa 20 anni.

BENEFICI DEL MASSAGGIO AYURVEDICO DEL MAESTRO GOVINDAN

- Calma e sostiene il sistema nervoso.
- Incrementa la circolazione sanguigna e linfatica, stimolando tutte le funzioni di eliminazione quali sudorazione ed escrezioni digestive.
- Rinforza polmoni, intestini ed altri organi vitali.
- Migliora la pelle.
- Regola il sistema digerente.
- Aiuta a smaltire i depositi di grasso.
- Riduce la rigidità muscolare e articolare.
- Aiuta atleti, praticanti di yoga e pilates a migliorare la propria performance.
- Offre benefici a chi non può fare esercizio fisico.
- Rinforza le ossa migliorando l'efficienza del corpo e della circolazione.
- Allevia i problemi della terza età.
- Migliora le aderenze post-operatorie.
- Facilita l'assimilazione degli elementi nutritivi presenti nei cibi.

PROGRAMMA

- Breve introduzione teorica della medicina Ayurveda, il più antico approccio all'efficienza del corpo e dello



spirito che sia giunto fino a noi.

- Studio dei Dosha (Vata, Pitta, Kapha): cosa sono e che funzione svolgono nel nostro corpo.
- Principi e storia del massaggio Ayurvedico.
- Indicazioni e controindicazioni del massaggio.
- Oli da massaggio.
- Istruzioni per gli operatori su come predisporre per effettuare un buon trattamento.
- Studio della sequenza messa a punto dal grande maestro Govindan: come agisce il massaggio sulle varie zone del corpo.
- Apprendimento pratico del massaggio in varie posizioni: supina, prona, decubito laterale, seduta.

DOCENTE

Fabrizio Sarracino ha incontrato il maestro Govindan per la prima volta nel lontano 1996, in Italia, frequentando assiduamente i corsi annuali organizzati dall'ISU. Sempre nello stesso anno Fabrizio si è recato in India per la prima volta, esattamente a Wardha, vivendo nell'ashram con il maestro Govindan per un breve periodo. Nei vari anni successivi ha continuato ad incontrare SRI V. Govindan per apprendere meglio l'arte del massaggio ayurvedico e lo studio dei principi della medicina Ayurvedica. Quindi è tornato in India diverse volte, soprattutto nella regione del Kerala, per incontrare altri validi maestri e dottori esperti di Ayurveda ed imparare ulteriori tipi di massaggio e nuove nozioni di medicina tradizionale indiana. Il docente nel 2006 si è abilitato all'insegnamento dello Yoga grazie alla scuola "THE INTERNATIONAL SIVANANDA VEDANTA CENTRE" a Neyyar Dam (India). Fabrizio è anche insegnante di massaggio thailandese che ha studiato direttamente in Thailandia ove si è recato diverse volte, a partire dal 1995. Inoltre, l'insegnante è diplomato in Shiatsu presso l'"ASSOCIAZIONE MEDICA ITALIANA DI AGOPUNTURA DIDATTICA" (AMIA DIDATTICA) in Roma.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 10.30/18.30.

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

COSTI: la quota è di 460,00 euro, distribuita su due rate mensili da 230 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: il manuale del maestro Govindan + videocorso in DVD.



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

corso di base completo, in 2 WEEK - END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, 18/19 MAGGIO; 22/23 GIUGNO

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 thai comprende una serie ben calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli dello strato connettivo e miofasciale, mobilizzazioni 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 thai consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomo-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 Thai 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: sabato e domenica, ore 9,30/18,30.

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

Costo: 480 euro in 2 rate mensili.

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



POSTUROLOGIA OSTEOPATICA

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 18/19 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

- sqilibri 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: 320 euro - speciale sconto in offerta: 280 euro.



IL MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE E I CHAKRA

*Secondo la tecnica originale
del Maestro S.V. Govindan*

Condotto da FABRIZIO SARRACINO

A ROMA, 18/19 MAGGIO

Questo corso, condotto da un discepolo diretto dell'indimenticato Maestro S. V. Govindan, e che lo ha seguito per anni nei suoi numerosi corsi condotti in Italia, ci introduce alla conoscenza pratica del Massaggio Energetico Spirituale.

Questa particolare tecnica è l'attuale punto d'incontro tra la riflessologia, l'acupressione cinese, il massaggio indiano e lo yoga. Una tecnica che va oltre se stessa in quanto tale, poiché essa è nel contempo una terapia, una forma di meditazione e di riequilibrio energetico e, non ultimo, una disciplina spirituale, tanto da essere equiparata dal Maestro a una sorta di "massaggio dell'anima"; un procedimento del quale gli effetti fisici sono solamente una parte, sia pure molto importante, e il cui scopo primario è quello di liberare e far fluire nel corpo le sue energie interiori latenti.

Sri Govindan, dopo aver praticato e diffuso per anni in tutto il mondo il tradizionale massaggio ayurvedico indiano, dal 1995 iniziò a proporre questo nuovo ed originale approccio alla cura e alla guarigione naturale attraverso il massaggio. Egli decise di rivelarlo al mondo occidentale, ormai pronto per recepire il principio della guarigione olistica, che fosse fisica, mentale e spirituale al tempo stesso, rivelando le relazioni tra i punti riflessi del piede, gli organi anatomici ed i chakra, i centri super sottili di energia presenti nell'uomo.

Una tecnica che ogni terapeuta del naturale, massaggiatore o praticante di yoga dovrebbe apprendere e praticare.

NEL PROGRAMMA

CHAKRA: cosa sono, che funzione svolgono nel nostro corpo, cosa succede nel momento che non sono bilanciati, come mantenerli in equilibrio.

LE ghiandole ENDOCRINE: ghiandole e ormoni, collegamento dei Chakra con il sistema endocrino.

PRATICA: studio e messa in atto del Massaggio Energetico

ALCUNE NOTE BIOGRAFICHE SUL MAESTRO GOVINDAN

S.V. Govindan, discepolo diretto del Mahatma Gandhi, venne iniziato giovanissimo all'arte del massaggio dal leader nazionale del Kerala, Sri Kelappan, e da lui apprese che una delle sue missioni in questa vita era proprio quella di promuovere la conoscenza e la diffusione di questo potente e millenario strumento terapeutico. Nel 1986 venne per la prima volta in Occidente, e in Italia. Dopo aver condotto parecchi corsi in tutto il mondo, dal 1995 Sri Govindan si è dedicato alla valorizzazione degli aspetti energetici e spirituali del massaggio: in tal modo, il massaggio arriva a trascendere il puro e semplice livello di manipolazione e terapia fisica, giungendo ad abbracciare totalmente ogni ambito profondo dell'individuo. Fra gli anni 90 e i primi anni 2000 l'Istituto di Scienze Umane (che per quasi 15 anni di seguito ha regolarmente organizzato in Italia i corsi condotti da Sri Govindan) ha pubblicato diverse opere del Maestro, anche in formato video (vedere il nostro sito ISU EDIZIONI per conoscere i titoli disponibili), affinché nel mondo restasse una testimonianza visiva di lui.

Il Maestro Govindan ha lasciato il corpo nel maggio 2007, lasciando un ricordo indelebile in molti di coloro che lo hanno conosciuto.



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.30/18.30, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE NECESSARIO: abbigliamento comodo, ciabatte, un lenzuolino, un asciugamano per i piedi.

Costo: 230,00 euro.

Materiale didattico offerto: il manuale del Maestro Govindan + AUDIO CD guidato.

A chi è rivolto: insegnanti yoga e appassionati dello Yoga, OPERATORI di massaggio, operatore del Benessere, studiosi di Ayurveda, ricercatori spirituali.



MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio PRE - GARA e POST - GARA

Condotto da ROBERTO CALDARI

A ROMA, 25/26 MAGGIO

Il massaggio sportivo rientra a pieno diritto fra le principali e più richieste applicazioni del massaggio. Generalmente, viene suddiviso in due importanti momenti e finalità: come massaggio PRE-GARA, o stimolante; e come massaggio POST-GARA, o defaticante (tuttavia esiste anche un massaggio infra-gara). Nel primo caso, l'obiettivo è di porre l'atleta nelle migliori condizioni psicofisiche possibili, attivando al meglio il sistema muscolare, l'apparato cardiocircolatorio e il sistema nervoso. Nel secondo, lo scopo fondamentale è favorire la decontrattura muscolare, la distensione psicofisica, l'espulsione delle scorie prodotte dall'organismo sotto sforzo, ed infine accelerare il recupero dell'atleta. Inoltre, la pratica regolare del massaggio a scopo sportivo-preventivo assicura all'atleta delle prestazioni e delle capacità di recupero ottimali, nonché una minore incidenza di eventuali infortuni. Il massaggio sportivo viene richiesto ed utilizzato, inoltre, in tutte quelle attività e professioni dove è indispensabile un notevole utilizzo del corpo e delle sue funzioni: danzatrici, ballerini, attori e cantanti ne fanno ampio uso, con risultati più che soddisfacenti, si tratti di migliorare le loro prestazioni come di recuperarle al meglio al termine di una performance, tenendo inoltre a bada la tensione nervosa, lo stress, il dispendio di energia psicofisica e le continue pressioni che il loro lavoro inevitabilmente richiede.

QUALI SONO I BENEFICI DEL MASSAGGIO SPORTIVO?

Il massaggio raggiunge e tratta efficacemente i muscoli "danneggiati" dall'esercizio fisico. Se praticato in modo adeguato, la manipolazione profonda ed esperta stimola la circolazione sanguigna, aumenta il flusso linfatico, scioglie la fibrosi che lega tra di loro le fibre muscolari, riduce gli spasmi muscolari e allevia il dolore. Tutto questo senza far uso di medicinali, senza ricorrere a sofisticate apparecchiature mediche, ma semplicemente con olio e con l'uso appropriato delle mani. Nel caso di spasmi muscolari, in particolare, lo "stretching" non può apportare gli stessi benefici del massaggio; infatti, una buona seduta di stretching potrebbe eliminare alcuni "noduli da spasmo", ma non eguagliare le potenzialità del massaggio quando si tratta di distendere e recare sollievo alle fibre affaticate dei muscoli. Il massaggio profondo, eseguito con diversi ed opportuni movimenti, separa le fibre l'una dall'altra, distendendo il muscolo nel senso della larghezza, come nient'altro può fare.

Il massaggio sportivo esplica almeno otto funzioni diverse:

1. Ottimizza le prestazioni dell'atleta.
2. Previene le lesioni dei muscoli e dei tendini.
3. Riduce considerevolmente la fatica e la spossatezza provocate dall'allenamento, accelerando l'eliminazione di scorie e tossine prodotte dall'organismo sotto sforzo.
4. Elimina gli alti e bassi tipici dell'allenamento.
5. Aiuta a curare le lesioni croniche.
6. Aiuta a guarire adeguatamente le lesioni acute, in modo che le parti colpite non diventino fonte di disturbi continui.
7. Restituisce la mobilità perduta.
8. Elimina gli spasmi muscolari ripristinando le normali funzioni muscolari.

PER QUALI SPORT È BENEFICO IL MASSAGGIO?

Per qualsiasi sport, dato che il massaggio può restituire al corpo quella forma fisica in cui tutto funziona in modo adeguato. Ovviamente alcuni sport richiedono il massaggio più di altri: coloro che praticano sport faticosi



così, e in particolare quegli sport che richiedono un pesante allenamento, trarranno maggior beneficio dal massaggio di coloro che si dedicano a sport non faticosi, per ovvie ragioni. Senza frequenti sedute di massaggio, i corridori e gli altri atleti riporterebbero delle lesioni con una frequenza estremamente elevata. Il massaggio fa bene a qualsiasi atleta, a chiunque pratichi uno sport che richieda un'eccellente forma fisica affinché possa dare il meglio di sé. Persino ai golfisti! Il golf, come ogni altro sport, richiede una catena perfettamente sincronizzata di contrazioni muscolari. Se una di queste contrazioni risulta sia pur minimamente fuori fase, può influire sulla precisione con cui il giocatore colpisce la pallina, così come avverrebbe con una mazza leggermente storta.

NEL PROGRAMMA:

Elementi essenziali di anatomia e fisiologia. Il massaggio sportivo: principi generali e sue applicazioni. Trattamento pre-gara, o stimolante. Trattamento post-gara, o defatigante. Trattamento dei traumi e del dolore.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 9.30/16.00.

Occorrente personale indispensabile per il corso: asciugamano, lenzuolino o telo da mare, tuta, ciabatte, materiale per appunti.

Costo: 280,00 euro.

Materiale didattico offerto: DVD più dispensa didattica con le sequenze complete dei trattamenti.



COSMETOLOGIA

Condotta da **MASSIMO MIGLIORINI**

A ROMA, DOMENICA 2 GIUGNO

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso nasce allo scopo di illustrare ai partecipanti, in modo sistematico, prendendo in rassegna tutte 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 antitraspiranti
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



MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

CONDOTTO DA RICCARDO D'ACUNTO

A ROMA, 8/9 GIUGNO

Scopo di questo trattamento manuale è riportare il giusto equilibrio tra i muscoli agonisti ed antagonisti, flessori ed estensori, ridando loro la naturale elasticità, in modo da permettere un maggiore mobilità articolare e una conseguente corretta funzionalità muscolare e postura.

La corretta postura è influenzata da diversi fattori emozionali e funzionali, ed il muscolo più importante per riequilibrarla e riportarla in asse è il muscolo del diaframma fondamentale per la respirazione.

Obiettivo del corso è quindi anche insegnare il corretto uso del diaframma, sbloccandolo e rendendolo più elastico con una corretta respirazione. Altresì saranno introdotti esercizi di ginnastica dolce per la mobilizzazione della colonna, del bacino, e delle anche, e tecniche di stretching passivo da integrare al massaggio.

Le tecniche di massaggio consistono in tecniche di impastamento profondo muscolare, tecniche di digito-pressione, ma anche tecniche di vascolarizzazione di tessuti che presentano calcificazioni attraverso manovre che tendono a ridurre le aderenze dei tessuti, avvalendosi dell'osso del polso o del gomito, oltre che a manovre di scollamento e decontratturanti.

Inoltre un perfetto equilibrio muscolare, una postura corretta, un corpo sano, non possono prescindere da un'alimentazione corretta, e come appendice al corso saranno anche enunciati semplici ma fondamentali concetti base sul come nutrirsi in modo corretto sfatando tante leggende popolari e diete fai da te.

PROGRAMMA

SABATO:

Introduzione al corso ed al concetto di equilibrio muscolare e posturale.

Cenni di anatomia muscolare: i principali muscoli del corpo umano che andremo a trattare.

Il muscolo del diaframma: anatomia e funzionalità.

La corretta respirazione diaframmatica ed esercizi relativi di apprendimento.

Rilassamento e mobilizzazione della colonna attraverso due esercizi base del Chi Kung ("sollevare il cielo" e "Trasportare la luna") da abbinare alla respirazione diaframmatica.

Tecniche di massaggio e stretching in posizione supina.

DOMENICA:

Massaggio e stretching in posizione prona.

Cenni di tecniche decontratturanti con l'ausilio di palline da tennis e da golf.

Cenni di automassaggio della pianta del piede e della schiena con l'uso di palline.

L'alimentazione: semplici consigli per mangiare in modo sano ed equilibrato.

Cos'è il peso e perché è poco indicativo per la nostra salute.

Cos'è l'indice di massa corporea (IMC o BMI)

Il falso mito delle diete basate sul numero di calorie.

Il falso mito delle diete basate su un solo tipo di alimento.

Il falso mito delle diete ipocaloriche.

Il falso mito delle diete dissociate.

L'importanza dell'indice glicemico ed in particolare del carico glicemico degli alimenti.

La dieta a zona.

DOCENTE

Riccardo D'Acunto si occupa di preparazione atletica, postura, e tecniche di massaggio dalla fine degli anni 80, preparandosi e conseguendo poi i relativi attestati presso le organizzazioni più qualificate in Italia quali:



FIPCF (Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica) riconosciuta CONI: preparatore atletico (Personal Trainer); FBI di Boris Bazzani: Postural Trainer; FBI di Boris Bazzani: metodo Mézières di ginnastica posturale; ISU: tecniche di massaggio occidentale.

Da diversi anni è docente dei corsi di tirocinio di tecniche di massaggio presso l'ISU oltre che un professionista del benessere presso centri sportivi e spa.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato ore 10.00/17.00 e domenica ore 10.00/13.00.

A CHI SI RIVOLGE: il corso è indirizzato a chi già possiede le basi pratiche ed esperienziali nelle tecniche del massaggio.

OCCORRENTE ESSENZIALE DA PORTARE: Lenzuolo singolo o telo mare, tuta e ciabattine, una copertina o un plaid, asciugamano da viso, costume da bagno. Materiale per appunti.

COSTO: 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica illustrata.



MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA 15/16 GIUGNO

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 approcciarsi 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 9.30/15.00; domenica ore 9.30/15.00.

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 SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 15/16 GIUGNO

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.



MASSAGGIO CRANIOSACRALE

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 22/23 GIUGNO

CHE COS'È IL MASSAGGIO CRANIOSACRALE

Il massaggio craniosacrale è una tecnica olistica che l'operatore attua tramite un tocco leggero sulla persona, al fine di stabilire un contatto con il meccanismo respiratorio primario della persona, per stimolarlo e assecondarlo.

Mediante leggere manipolazioni, il massaggio craniosacrale è in grado di intervenire sull'intero organismo, in tutte le sue strutture, tramite i collegamenti tra i vari sistemi corporei.

L'operatore interagisce con l'impulso ritmico craniale, una componente fisiologica che, grazie al liquido cefalorachidiano (liquor), comunica con il sistema nervoso centrale stimolando la forza della salute e della vitalità.

La scoperta del sistema cranio-sacrale, e del movimento che lo contraddistingue, è da attribuire al Dott. William G. Sutherland

BENEFICI DEL MASSAGGIO CRANIOSACRALE

Intervenendo sulle funzionalità dell'intero organismo, il massaggio cranio sacrale garantisce benefici a tutti i livelli: da semplice anti-stress, è in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico, di migliorare la respirazione, il sistema vascolare e il drenaggio linfatico.

Il massaggio craniosacrale inoltre è idoneo in molti casi nella cura del mal di schiena, della sciatalgia, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie.

Il massaggio agisce profondamente e direttamente sul sistema nervoso, influenzando il sistema ormonale e quello immunitario, favorendo l'armonia degli stati psicologici ed emotivi, stimolando uno stato di benessere globale.

Anche non accusando alcun disturbo di questi, una persona può rivolgersi ad un operatore per fare un vero e proprio pit-stop del fisico e della mente, per recuperare le energie e ritrovare la vitalità per ricominciare la settimana. È per questo che il massaggio cranio sacrale ha un impatto positivo sull'umore, sulla sopportazione del dolore, sulla risposta allo stress e sulla capacità di rilassarsi.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti, si rivolge sia ai principianti, sia a chi è già operatore e vuole apprendere una tecnica innovativa per migliorare il proprio bagaglio tecnico professionale.

PROGRAMMA

Introduzione al massaggio craniosacrale.

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 craniosacrale.

LA SEQUENZA COMPLETA DEL MASSAGGIO CRANIOSACRALE:

- Ascolto e Valutazione del meccanismo respiratorio primario (MRP),
- Trattamento della culla cranio sacro,
- Il trattamento dei muscoli sub occipitali
- il trattamento delle gambe e dei piedi,
- il trattamento delle braccia,
- il trattamento dell'addome,
- il trattamento della testa e del collo,
- il trattamento della schiena,
- il trattamento del 4° ventricolo



INFORMAZIONI GENERALI**ORARI:** sabato e domenica 9.30-16.30.**OCCORRENTE:** un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, un telo per coprirsi (asciugamano grande o plaid), un costume da bagno (2 pezzi per le signore), abbigliamento comodo (tipo tuta), materiale per appunti e ciabattine.**COSTI:** il costo è di 320,00 euro.**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** slide dettagliate sugli argomenti del corso.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotto da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 29/30 GIUGNO

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



METODO MEZIERES

Rieducazione Posturale

Condotta da **SIMONE BUCCINO**

A ROMA, 29/30 GIUGNO

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

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

L'INSEGNANTE – Simone Buccino, fisioterapista e osteopata.

INFORMAZIONI UTILI

DURATA DEL CORSO: sabato e domenica ore 10.00/17.00 inclusa pausa pranzo.

COSTO: 300 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa o slide.



RIFLESSI DI CHAPMAN E DIGITOPRESSIONE

Condotto da IVAN GREGORI

A ROMA, 6/7 LUGLIO

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.



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 6/7 LUGLIO

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 **VIDEOCORSO DI LINFODRENAGGIO** (Edizioni ISU - video didattico in DVD, corredato di fascicolo illustrato, curato dal Maestro Giancarlo Murgia).



RIFLESSOLOGIA DELLA MANO

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 6/7 LUGLIO

UTILITÀ DELLE RIFLESSOLOGIA PALMARE

Le mani rivestono un ruolo di primaria importanza nella vita di un individuo, e sono sempre chiamate in causa per svolgere le innumerevoli attività previste dall'esistenza quotidiana.

Attraverso numerosi studi scientifici, si è verificato che gli stress abnormi accusati dalle mani influiscono direttamente in modo negativo sullo stato di salute generale della persona. Successive ricerche hanno poi dimostrato che ad uno stimolo di alcuni punti precisi della mano, si ha una risposta riflessa in distretti corporei diversi.

La ricerca ha individuato sulla mano numerose e particolari zone che risultano collegate in modo indiretto agli organi e agli apparati interni del corpo umano: la manipolazione di queste zone ne permette una stimolazione e un migliore funzionalità. Per l'esattezza, il massaggio dei diversi punti applicato alle conoscenze della riflessologia garantisce non soltanto un incremento delle funzioni degli organi interni, ma dona una sensazione di notevole rilassamento generale, promuovendo un miglioramento ad ampio raggio dello stato di benessere dell'individuo. Sovente le tecniche riflessogene della mano sono finalizzate al trattamento dei fattori di stress, ma utilizzate frequentemente possono anche facilitare l'evoluzione curativa di molte patologie. Grazie alle sue tecniche, la riflessologia favorisce un cambiamento positivo ed un miglioramento della qualità della vita, aiutandoci nel renderla più felice, sana e serena.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti, utile sia agli operatori e ai professionisti del settore olistico e del massaggio, che a coloro che vogliono apprendere una efficace e semplice metodica per curare se stessi.

PROGRAMMA

Cenni storici della riflessologia della mano; Anatomia della mano; Meccanismi riflessogeni; Vantaggi della riflessologia della mano; Mappe riflessogene delle mani; Preparazione dell'ambiente terapeutico; Tecniche di rilassamento per la mano; Tecniche riflessogene dolci; Tecniche riflessogene della mano e correlazione con gli apparati dell'organismo; Tecniche di autotrattamento manipolative e con oggetti; Indicazioni e controindicazioni al trattamento; Tecniche riflessogene per le cefalee; Tecniche riflessogene per lo stress; Tecniche riflessogene per il rachide lombare, dorsale e cervicale; Tecniche riflessogene per le algie muscolo scheletriche; Tecniche riflessogene per il tumore al seno; Tecniche riflessogene per affaticamento, asma, allergie, disturbi dei seni nasali, ipertensione; Tecniche riflessogene per i disturbi della mano; Tecniche riflessogene per la sindrome del tunnel carpale, artrite; Protocolli per il riequilibrio dell'intero sistema o apparato;

Massaggio della mano:

- tecniche sul palmo della mano
- tecniche sul dorso della mano
- tecniche parte ventrale dell'avambraccio
- tecniche parte dorsale dell'avambraccio
- tecniche in pompaggio

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 9.30 - 16.30.

OCCORRENTE: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, abbigliamento comodo (tipo tuta), materiale per appunti e ciabattine.

COSTI: il costo è di 320,00 euro, SCONTATO a 280 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: slide dettagliate sugli argomenti del corso.

