



ISTITUTO DI SCIENZE UMANE CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE

FORMAZIONE YOGA
PILATES & TECNICHE POSTURALI
TECNICHE DEL MASSAGGIO & OSTEOPATICHE
DISCIPLINE PSICOFISICHE ED ENERGETICHE

APRILE/LUGLIO 2018



Il presente Catalogo contiene quasi tutti i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra APRILE e LUGLIO 2018. Il prossimo aggiornamento, più completo, sarà pronto entro fine FEBBRAIO. Visitando regolarmente il nostro SITO WEB, comunque, sarete sempre aggiornati in ANTEPRIMA...

ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

SEDI DEI CORSI:

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

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

TEL: 349 6539246

FAX: 0761 / 609362

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

E-MAIL: isu.informa@yahoo.it

SITI WEB:

www.istitutodiscienzeumane.org (corsi & attività)

www.isuedizioni.com (produzione editoriale ISU)

2

DA RICORDARE ... SEMPRE!

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

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

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



S O M M A R I O

PAG. 4 **INFORMAZIONI GENERALI:
VADEMECUM ALL'ISU E AI SUOI
CORSI**

PAG. 5 **CORSI DI FORMAZIONE
PAG. 5 REGOLAMENTO**

PAG. 6 **CORSI DI FORMAZIONE IN
TECNICHE DEL MASSAGGIO,
TECNICHE OSTEOPATICHE E
DISCIPLINE OLISTICO-TERAPEU-
TICHE**

PAG. 6 Massaggio californiano

PAG. 8 Elementi di massoterapia

PAG. 9 Linfodrenaggio

PAG. 10 Tecniche di Massaggio Integrative

PAG. 12 Massaggio Tradizionale Thailandese

PAG. 13 Chinesiterapia, mobilizzazione articolare
& chiropratica essenziale

PAG. 15 Il Massaggio Energetico Spirituale e i
Chakra

PAG. 17 Studio ed Esperienza dei Fiori di Bach

PAG. 19 Massaggio e osteopatia in gravidanza

PAG. 20 Massaggio decontratturante collo e schiena

PAG. 21 Trigger points

PAG. 22 Metodo Mezieres

PAG. 23 Massaggio e osteopatia per il bambino:
infant massa

PAG. 25 Tecniche manuali terapeutiche e riabilitative

PAG. 27 Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui

PAG. 28 Massaggio di Riequilibrio Muscolare e
Posturale

PAG. 30 Massaggio Sportivo

PAG. 32 Massaggio e Automassaggio del Viso

PAG. 34 Massaggio Rimodellante

PAG. 35 Cosmetologia

PAG. 37 Hot Stone Massage

PAG. 39 Aromaterapia

PAG. 40 Massaggio svedese

PAG. 41 Guida ai Farmaci

PAG. 45 **CORSI DI FORMAZIONE IN YOGA
E ALTRE DISCIPLINE
DEL BENESSERE**

PAG. 45 Istruttori di Pilates

PAG. 48 Insegnanti yoga per la terza età

PAG. 49 Concentrazione e Meditazione

PAG. 50 Tecniche di respirazione

PAG. 51 Istruttori di Ginnastica Bioenergetica

PAG. 53 Insegnanti yoga per bambini

PAG. 55 Insegnanti Yoga per Gestanti

PAG. 56 Introduzione alla PNL (Programmazione
Neuro Linguistica)

PAG. 58 Yoga per la Donna

PAG. 59 Wellness, Educazione al Benessere



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

MASSAGGIO CALIFORNIANO Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 07/08 APRILE
Il corso sarà riproposto in data 5/6 MAGGIO

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 principio 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 SCONTATO

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



ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 07/08 APRILE

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

NEL PROGRAMMA: Le manovre-base del massaggio terapeutico. Sequenze di massaggio e tecniche digi-topressorie per il trattamento specifico di numerose problematiche e disturbi, quali: sindrome premestruale, 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.



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 14/15 APRILE

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 chinesiologia 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).



Stage intensivo di TECNICHE DEL MASSAGGIO INTEGRATIVE

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 21/22 APRILE

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

In breve, ecco il programma suddiviso in QUATTRO PARTI.

1. IL MASSAGGIO DISTENSIVO-DECONTRATTURANTE

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

2. SEQUENZA DI ALLENAMENTO & DI SBLOCCO ARTICOLARE E MUSCOLARE

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

3. MASSAGGIO CALIFORNIANO, SEQUENZA ALTERNATIVA "BREVE"

Il MASSAGGIO CALIFORNIANO è una delle tecniche più note ed efficaci al mondo, in particolare fra le tecniche manuali ad orientamento rilassante-psicosomatico. Durante questa serata vedremo come effettuare la SEQUENZA BREVE del Massaggio Californiano (della durata di circa 20-30 minuti, a seconda della versione che sceglieremo di adottare), basata essenzialmente su movimenti lunghi e completi sul corpo. Pur essendo, ovviamente, consigliata l'applicazione della sequenza "classica" completa, in molti casi può essere utile conoscere la tecnica abbreviata essenziale, che si può utilizzare ovunque sia richiesto un trattamento breve, vuoi per esigenze di tempo che per esigenze di carattere commerciale.

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

COSTO: 180,00 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO

Sono compresi nel costo:

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



- Un CD di bellissime musiche rilassanti per accompagnare i trattamenti.
- DUE LIBRI: il MANUALE DI MASSOTERAPIA (manuale illustrato di massaggio terapeutico e mobilizzazioni fisioterapiche) e PIETRE SULLA PELLE (manuale illustrato di massaggio effettuato con pietre calde, per il riequilibrio fisico ed energetico su chakra e meridiani)
- CERTIFICAZIONE: si rilascia certificato per la partecipazione al corso.



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAIANDESE

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

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

Il **THAI MASSAGE** o, in lingua thailandese: "**NUAL THAI PHAMBORAN**", è una metodologia di massaggio praticamente sconosciuta ai più in quanto fino a pochi anni fa veniva praticato esclusivamente nei templi buddhisti thailandesi. Vecchio di millenni, le sue origini sembrano risiedere nell'antica cultura indiana. Il massaggio 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: tutti i giorni, ore 10.00/13.00 e 14.00/19.00.

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

Costo: 480 euro.

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

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



CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 05/06 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 & 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.



IL MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE E I CHAKRA

Secondo la tecnica originale del Maestro S.V. Govindan

Condotto da FABRIZIO SARRACINO

A ROMA, SABATO & DOMENICA 5/6 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.



STUDIO ED ESPERIENZA DEI FIORI DI BACH

Condotta da ANNALISA LO MONACO

**A Roma, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
05/06 MAGGIO, 26/27 MAGGIO, 16/17 GIUGNO**

Chi era Edward Bach? Era un medico inglese ricco e famoso al quale, ai primi del '900 diagnosticano un tumore annunciando pochi mesi di vita. Bach realizza che non era l'uomo ad essere malato ma le sue emozioni. Si ritirerà nel Galles dove scoprirà, sperimentandole su stesso, le 38 essenze che compongono i Fiori di Bach! Bach postulava e incoraggiava l'uomo ad andare alla scoperta di se stesso. Solo riconoscendo le proprie emozioni l'uomo potrà comprenderle e integrarle scongiurando o contrastando la malattia che, sempre Bach afferma, essere un'opportunità di conoscenza per l'uomo stesso. I Fiori di Bach sono sempre più usati perché mai, come adesso, l'essere umano ha bisogno di un approccio che rispetti la sua integrità fisica correggendo, invece, la sua interiorità.

È un rimedio che appartiene alla naturopatia e che agisce sull'aspetto emotivo dell'individuo. Come affermava Bach, bisogna curare l'uomo, NON le malattie. Agendo sullo stato d'animo dell'uomo si va a modificare uno stato di vulnerabilità che poi manifesta la malattia stessa.

I Fiori affrontano le varie tipologie emotive e fisiche dell'individuo. Ad esempio, il tipo *Oak* sarà una tipologia rigida. Oak è la quercia, indistruttibile. Così è il tipo Oak, non cede, non ammette stanchezza. Va avanti lo stesso. Imparerà ad ammorbidirsi e ad ascoltarsi di più e, anche, ad ascoltare gli altri.

"Per trovare un'erba che ci aiuterà dobbiamo trovare l'obiettivo della nostra vita, ciò che stiamo sforzandoci di fare, e anche comprendere le difficoltà sulla strada." (E. Bach - Libera Te Stesso).

OBIETTIVI DEL CORSO E APPROCCIO METODOLOGICO

Il corso, della durata di tre week end, approfondirà la personalità dello scopritore e di ogni singolo partecipante. Andremo a conoscere il fiore o i fiori più adatti a noi, come fare per prescriverli e come averne i massimi benefici.

Verranno affrontati nell'arco dei tre stage le varie tipologie fisiche e psichiche, oltre ai 38 fiori di Bach tradizionali. Gli stessi partecipanti potranno sottoporsi a una diagnosi che effettuerà la docente, che poi aiuterà, mano a mano che verranno studiati i Fiori, ad effettuare analisi e assegnazione dei Fiori stessi. Si entrerà subito nella pratica, perché i Fiori vanno sperimentati, essendo completamente privi di effetti collaterali.

Ognuno di noi, nella vita, ha attraversato momenti di insoddisfazione e di disagio, dovuti a problemi di lavoro, ad accettazione del proprio corpo, a situazioni sentimentali e familiari, oltre che a problemi di salute. I Fiori di Bach aiutano ad arrivare alla conoscenza e alla scoperta di sé.

Studieremo i Fiori così come Bach li scoprì. I primi tre, *Impatiens*, *Mimulus*, *Clematis*, scoperti negli anni '30. Poi quelli che Bach definì i '12 guaritori' di cui fanno parte i primi tre. Successivamente scoprì i '7 aiutanti' e poi gli altri 19.

Bach stesso sviluppava le condizioni emotive che lo portavano a cercare il fiore che correggesse ciò che sentiva.

In sintesi, il mondo di Bach è un mondo particolare che apre davvero la coscienza a un diverso livello di conoscenza!

"La salute è il nostro patrimonio, un nostro diritto. È la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato" (Edward Bach)



PROGRAMMA

- Notizie su Edward Bach, chi era, percorso di vita e scoperta dei 38 Fiori di Bach.
- La ricerca di sistemi naturali per l'uomo.
- Introduzione ai Fiori. Cosa curano, come curano. Cenni sulla Naturopatia e Floriterapia.
- Come la psiche influisce sul fisico. L'allineamento fra mente, corpo e anima (emozioni).
- Cenni di radioestesia, utilizzata per la conferma della correttezza della somministrazione dei Fiori ai pazienti
- I chakra e i Fiori. L'importanza dei chakra e del loro allineamento.
- Meditazioni per il rilassamento e lo svuotamento della mente, affinché questo mezzo così sottile di guarigione, possa essere compreso e applicato appieno.
- Alla scoperta dei 38 fiori con le stesse modalità e gli stessi tempi usati da Bach.
- Sperimentazione e creazione dei Fiori fra i partecipanti. Interazioni fra i partecipanti con esercizi energetici e corporei.

LA DOCENTE

La dottoressa **Annalisa Lo Monaco**, psicologa clinica e studiosa di tecniche complementari, ha cominciato a studiare il Fiori di Bach più di 20 anni fa, facendo il suo primo corso con Margaretha Mijnlief, uno dei massimi esperti sui Fiori di Bach.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.00/17.00; domenica 10.00/14.00.

Costo: 600,00 euro, in tre rate da 200,00 euro.

Certificato: si rilascia certificato di partecipazione



MASSAGGIO E OSTEOPATIA IN GRAVIDANZA “pre” e “post” parto

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

A ROMA, SABATO 12 MAGGIO

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

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

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

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

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

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA - PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato, ore 9.30/16.30

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

Costo: 220,00 euro.



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 5/6 MAGGIO

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



STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

A ROMA, 12/13 MAGGIO

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

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

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

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

PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: 10,00/16,00.

COSTO: 280 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica.

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



METODO MEZIERES

Rieducazione Posturale

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

A ROMA, 12/13 MAGGIO

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

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

PROGRAMMA

Meziérès: storia • Un muscolo si tende solo sotto stress • Il movimento • Il senso del metodo Meziérès • 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 – **Tatiana Del Bello**, Asp. Osteopata DO - Asp. Diploma di Alta Formazione Universitaria in Scienze Olistiche, Bionaturali e Wellness sportivo - Esperta nelle tecniche di massaggio e metodologie posturali - Esperta nelle tecniche estetiche

INFORMAZIONI UTILI

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

COSTO: 300 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispense.



MASSAGGIO E OSTEOPATIA PER IL BAMBINO

Infant Massage

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

A ROMA, DOMENICA 13 MAGGIO

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

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

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

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

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

NEL PROGRAMMA

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



INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica, ore 9.30/16.30

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

Costo: 220,00 euro.



TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

Corso di specializzazione per operatori olistici e massaggiatori

Condotto dal Dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 19/20 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. Gestione del paziente.

DOLORI LOMBARI

OBIETTIVI

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

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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



LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

OBIETTIVI

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

PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 250,00 euro.

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

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.



CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da **MARINA ZACCAGNINI**

A ROMA, 19/20 MAGGIO

Il Massaggio Hawaiano Lomi Lomi è un sistema di guarigione che si tramanda di generazione in generazione nelle famiglie indigene Hawaiane. È basato sulla convinzione che tutto è connesso ed è in contatto e che quindi si può entrare in comunicazione con ogni cosa.

Gli sciamani Hawaiani Kahuna hanno compreso il collegamento tra la salute mentale e la salute fisica. Hanno sviluppato la conoscenza che i pensieri possono causare problemi di salute spesso evidenti inizialmente a livello muscolare (sede della memoria). Hanno quindi sviluppato un massaggio che entra in comunicazione con le funzioni mentali e con le funzioni fisiche per entrare in diretta comunicazione con il problema in atto. Con questo metodo si può ascoltare e entrare in relazione con ogni problematica e comunicare a questa di andarsene rapidamente e completamente.

È un massaggio ritmico profondo: l'operatore utilizza dei movimenti fluidi che danno l'impressione di essere in mezzo alle dolci onde del mare, e questo ritmo comunica con l'equilibrio nelle regioni più profonde della persona.

Secondo la credenza Hawaiana, l'energia ha bisogno continuamente di fluire in abbondanza attraverso la nostra presenza, ma spesso risulta rallentata da tensioni e da stress, da pensieri negativi o da cosa ci accade nella vita. Stress rilevabili a livello muscolare o articolare. Il lavoro tende a sollevare queste tensioni direttamente con le manipolazioni o con allungamenti muscolari e sbloccchi articolari aiutando il processo di guarigione.

È un massaggio che può risultare dolce o energico, lento o rapido, rilassante o tonificante, intenso o leggero, a seconda delle tensioni che l'operatore incontra durante il lavoro.

Il Lomi viene spesso chiamato massaggio del cambiamento, perché permette di risollevarsi dal fondo per ritrovarsi in superficie, e mettersi così alla ricerca di una nuova collocazione e di nuove progettualità.

PECULIARITÀ DEL CORSO

L'insegnamento è basato sostanzialmente sulla pratica. L'apprendimento, che è immediato ed utilizzabile da subito, consiste di un trattamento completo da eseguire su tutto il corpo.

PROGRAMMA DEL CORSO

SABATO MATTINA: presentazione e breve teoria, pratica nella posizione prona.

SABATO POMERIGGIO: conclusione posizione prona e inizio posizione supina.

DOMENICA MATTINA: conclusione posizione supina e ripasso.

DOMENICA POMERIGGIO: esame con la pratica di tutto il massaggio unificato.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/17.30; domenica 9.00/17.00

Occorrente indispensabile: abbigliamento comodo, asciugamano da mare, costume da bagno o altro, materiale per appunti.

Costo: 300,00 euro SCONTATO

Materiale didattico offerto: dispensa didattica curata dall'insegnante.



MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

CONDOTTO DA RICCARDO D'ACUNTO

A ROMA, 19/20 MAGGIO

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 SPORTIVO

Massaggio PRE-GARA e POST-GARA

Condotta da **ROBERTO CALDARI**

SABATO & DOMENICA 26/27 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 defaticante. 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.



MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

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

Condotta da **Stefano Fontana**

A ROMA, 26/27 MAGGIO

Questo è un corso intensivo dedicato interamente al trattamento del viso, della testa e del collo. Il viso è una parte del corpo da trattare fondamentale nel massaggio, sia che lo si svolga a se stante, sia che lo si integri con altre tecniche di trattamento generale. Innanzitutto, nella parte superiore del corpo si diramano moltissime terminazioni nervose le quali, opportunamente trattate, ci permettono di agire a distanza su tutte le altre parti del corpo, esattamente come in un trattamento riflesso-terapico. Per esempio, è proprio in virtù di questa connessione profonda che il massaggio del viso diventa estremamente rilassante in pochi minuti, tanto che molte persone si addormentano già durante il trattamento del volto.

Il trattamento del viso influisce notevolmente sull'aspetto esteriore e ne mantiene basilamente le migliori caratteristiche, anche per quanto riguarda la nostra espressione facciale, che è di fatto l'espressione del nostro mondo interiore, della nostra emotività e della nostra anima. Lavorando sul viso è possibile rimuovere le contrazioni e le tensioni profonde che distorcono i lineamenti e ci fanno mantenere un aspetto costantemente corrucchiato, teso, preoccupato, e spesso precocemente invecchiato.

Essendo questo corso concepito come una monografia completa sull'argomento, si divide in quattro parti fondamentali: trattamento rilassante e distensivo; trattamento estetico rigenerante e antirughe; trattamento terapeutico; automassaggio del viso, che include anche delle tecniche di rilassamento e di tonificazione di tutto il capo, e che si possono facilmente auto-applicare da soli. Basteranno pochi minuti al giorno, pochi minuti di investimento che saranno ampiamente ripagati da risultati significativi e riscontrabili, e senza alcun costo aggiunto.

Da tutto questo deriva il notevole valore effettivo di questo corso, estremamente concentrato ma davvero molto utile, sia per se stessi che per gli altri

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

Il programma è suddiviso in 4 parti ben distinte:

PARTE I: MASSAGGIO ESTETICO

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

PARTE II: MASSAGGIO DISTENSIVO-RILASSANTE

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



PARTE III: MASSAGGIO TERAPEUTICO

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

PARTE IV: AUTOTRATTAMENTO

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

INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTO: 260,00 euro.

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

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



MASSAGGIO RIMODELLANTE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 02/03 GIUGNO

Ecco una novità assoluta nell'ambito dei massaggi ad orientamento estetico e sportivo. Il massaggio rimodellante agisce selettivamente sul tessuto adiposo sottocutaneo riducendolo, oppure sulle fibre muscolari, incrementandone la massa. La direzione dei movimenti, in maniera dipendente da uno degli effetti sopra citati, è subordinata alla direzione dei processi metabolici in essere nel corpo del paziente al momento del massaggio. Esistono determinati giorni in cui il fisico è pronto a smaltire grassi ed altri nei quali è predisposto all'aumento di massa muscolare. Questa tecnica contempla entrambi i tipi d'intervento. Lo studio delle peculiarità del metabolismo nel ciclo mensile, in relazione al livello di androgeni, estrogeni e progesterone nel sangue, come pure l'andamento delle fasi lunari, ci consente d'individuare i giorni più proficui per le sedute, potendo contare sull'intensificazione dei processi catabolici e anabolici. Il massaggio rimodellante ha un effetto primario sul tessuto cellulare sottocutaneo ed è questa la via maestra al condizionamento dei processi metabolici. Siamo di fronte ad un approccio completamente nuovo e affascinante che tende a sovvertire modalità d'intervento ormai così consolidate da sembrare assiomatiche. Le manualità non splendono più da sole al centro dell'universo, ma vengono affiancate e supportate da una sistematicità mai riscontrata prima, tutta protesa a catalizzare i processi metabolici con il fine di raggiungere una nuova armonia corporea.

PROGRAMMA DELLA PRIMA GIORNATA

Teoria

Introduzione al massaggio rimodellante. Esposizione dettagliata dei processi metabolici da incentivare con relativi periodi di somministrazione dei trattamenti. Massaggi dimagranti e massaggi atti ad sviluppare la massa muscolare.

Pratica

Prima parte del trattamento dimagrante.

PROGRAMMA DELLA SECONDA GIORNATA

Pratica

Seconda parte del trattamento dimagrante. Sequenza completa del massaggio per l'incremento della massa muscolare.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: 9.30/17.00

Costo: 280,00 euro, SCONTATO

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

Materiale incluso: dispensa didattica.



COSMETOLOGIA

Condotta da **MASSIMO MIGLIORINI**

A ROMA, DOMENICA 10 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.



HOT STONE MASSAGE

Condotta da **DORIANA DELLEPIANE**

A ROMA, 16/17 GIUGNO

COS'È LO STONE MASSAGE

Le Pietre usate nello stone massage, scelte in base alle loro proprietà e opportunamente utilizzate durante il massaggio, possono risolvere problemi estetici, circolatori, muscolari, del sistema nervoso e blocchi energetici. La loro applicazione è molto versatile e, relativamente alle zone del corpo e ai trattamenti scelti, possono essere riscaldate, raffreddate, o utilizzate a temperatura ambiente.

La pietra può diventare quindi un meraviglioso strumento di aiuto sia per il **terapeuta** che cerca il nostro benessere psico-fisico, sia per l'**estetista** alla ricerca della nostra bellezza, che si manifesta nella trasparenza dell'incarnato, nella duttilità del corpo, nella morbidezza della pelle, nella sensazione di leggerezza, nel giusto rapporto con lo scorrere del tempo, in sintesi come Armonia.

TERAPIE COMBinate

La versatilità dello Stone Massage sta inoltre nella sua adattabilità a qualunque altra tecnica di massaggio, non interferisce con le cure mediche e i suoi effetti permangono anche dopo il trattamento.

L'azione terapeutica delle pietre rientra nel gruppo delle terapie basate sulla trasmissione di informazioni, come l'omeopatia, i rimedi floreali di Bach e l'aromaterapia, con le quali è possibile effettuare validi abbinamenti.

È inoltre estremamente efficace l'uso di **oli essenziali** nello Stone Massage.

COS'È LO HOT STONE MASSAGE

La Hot Stone Therapy è un procedimento di massaggio effettuato con le pietre calde: un'arte antica, utilizzata già in passato, soprattutto dalla medicina ayurvedica indiana e dagli indiani d'america - ma anche, in tempi ancora più remoti, da egizi e sumeri.

Le pietre vengono sempre riscaldate, e la temperatura di riscaldamento ideale è intorno ai 60°-70°C. Il riscaldamento può avvenire a bagno maria in acqua calda, o a secco. Durante il trattamento, quando le pietre si raffreddano vanno sostituite. Lo Hot Stone massage favorisce il rilassamento, induce vasodilatazione, migliora la circolazione, favorisce l'eliminazione delle tossine e genera una sensazione di calore che nei periodi freddi è un vero toccasana per l'organismo e per l'umore.

La tecnica di **massaggio con le pietre calde** di solito utilizza pietre laviche e basaltiche, poiché conservano più a lungo il calore.

COME SI PRATICA L'HOT STONE THERAPY

Esistono svariate tecniche che utilizzano le pietre calde a seconda dell'effetto che si vuole ottenere: queste, una volta riscaldate, possono essere strofinate sul corpo usando specifiche manualità, oppure semplicemente appoggiate in opportuni punti del corpo (chakra, punti meridiani, punti particolarmente dolenti).

Il corso offrirà un'ampia panoramica dell'arte di curare con le pietre calde, e insegnerà l'utilizzo pratico delle suddette tecniche.

PROGRAMMA

PARTE TEORICA:

Presentazione del corso
Tradizione terapeutica dello Stone Massage

Scelta delle pietre



Metodiche di riscaldamento delle pietre e loro utilizzo

Informazioni di base sull'Aromaterapia

Utilizzo pratico degli oli essenziali in abbinamento con le pietre

Benefici ed eventuali controindicazioni nell'effettuare il trattamento

PARTE TECNICA:

Applicazione PRATICA dell'Hot Stone Massage

Massaggio di base con le pietre calde

- Manualità essenziali:

Presenza di contatto, applicazione degli oli

Tecniche di sfioramento, frizione, pressione e scivolamento con le hot stones

- La sequenza fondamentale:

La parte anteriore del corpo

La parte posteriore del corpo

Massaggio sui percorsi meridiani e chakra e posizionamento delle pietre sugli stessi

Tecniche di compressione e decompressione

Terapia termica di contrasto

PIETRE BASALTICHE PER IL MASSAGGIO

A fine corso, chi lo desidera potrà acquistare direttamente dall'insegnante dei kit di pietre per lo Hot Stone Massage, a prezzi convenienti.

L'INSEGNANTE

Doriana Dellepiane conosce e pratica da numerosi anni le più svariate tecniche di massaggio: dal massaggio occidentale classico (circolatorio, terapeutico, estetico, sportivo, connettivo riflessogeno) alle metodiche orientali (thai massage, shiatsu), ed altre tecniche "speciali" (come il Massaggio Californiano e il Devamassaggio).

Negli ultimi anni ha approfondito le tecniche relative allo Hot Stone Massage, effettuato principalmente con pietre laviche, adoperandole regolarmente e con notevole successo.

Si occupa, inoltre, di naturopatia, cromoterapia, terapia nutrizionale e floriterapia.

È autrice del **VIDEOCORSO DI HOT STONE MASSAGE**, del recente libro **PIETRE SULLA PELLE**, dedicato alla Hot Stone Therapy, e di diverse opere esoteriche pubblicate con le Edizioni ISU, disponibili nel nostro catalogo editoriale.

INFORMAZIONI SUL CORSO

ORARIO: sabato, e domenica ore 10.00/15.30, inclusa pausa pranzo

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

COSTO: 320 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa-manuale illustrata.



CORSO DI AROMATERAPIA

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, DOMENICA 17 GIUGNO

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

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

PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: 10.00/16.30

Costo: 120,00 euro

Occorrente: Materiale per appunti.

Materiale incluso: dispensa didattica



MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 23/24 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.



GUIDA AI FARMACI: SVILUPPO, PRODUZIONE E DISTRIBUZIONE

Condotta da Massimo Migliorini

A ROMA, SABATO 14 LUGLIO

OBIETTIVO DEL CORSO

Obiettivo del corso è quello di fornire ai partecipanti i concetti fondanti che ruotano intorno alla vita del farmaco, percorrendo tutto il ciclo completo, dalla sua sperimentazione alla sua distribuzione, passando attraverso la produzione e il controllo di qualità. Ampio spazio viene dato alle Norme di Buona Fabbricazione (GMP), l'insieme di norme che regolano la produzione delle specialità medicinali. Tra gli obiettivi vi sono anche quelli di fornire una panoramica sugli aspetti normativi che riguardano la produzione, la pubblicità e l'impatto economico che ruota intorno al mondo del farmaco. Il corso è arricchito da esempi di vita vissuta raccontati dal docente che ha maturato una esperienza ultraventennale nel settore farmaceutico.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è pensato per tutti coloro che lavorano a contatto con il mondo del farmaco, siano essi medici, farmacisti o infermieri. Il corso fornisce una panoramica completa del ciclo di vita di un farmaco, che torna utilissimo anche per il personale che lavora, nei vari settori delle aziende farmaceutiche, compresi distributori e grossisti. Infine può beneficiare di questo corso anche il semplice cittadino che vuole arricchire la sua cultura e saperne di più di un prodotto così complesso come il farmaco.

DI COSA SI OCCUPA IL CORSO

Il corso, nella prima parte tratta gli aspetti che riguardano la ricerca della nuova molecola e come questa, attraverso una serie di stadi successivi, possa eventualmente diventare un vero e proprio farmaco. Si affrontano gli obiettivi e gli scopi delle singole fasi che obbligatoriamente si seguono durante uno studio di sperimentazione clinica.

Nella seconda parte ci si immerge nel mondo della produzione descrivendo le fasi produttive adottate nelle principali forme farmaceutiche con accenni degli aspetti normativi che l'azienda, titolare dell'Autorizzazione all'immissione in commercio (AIC), si trova ad affrontare. Si esamineranno anche gli aspetti qualitativi che riguardano il farmaco e i test analitici adottati per il suo controllo come i test di stabilità nelle relative condizioni di stoccaggio. Un accenno viene dato anche alla farmacovigilanza. Ampio spazio viene dato alle GMP, l'insieme di norme che regolano la vita di chi produce specialità medicinali.

Nella terza e ultima parte si parla ancora di GMP e si affronta il tema della pubblicità applicata al mondo del farmaco spiegando cosa prescrive la legge fornendo accenni sugli aspetti etici che riguardano il professionista sanitario.

Nella stessa sezione vengono forniti anche alcuni accenni legati al rapporto tra farmaci ed economia.

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

PARTE PRIMA

1. Farmaco, ricerca e sperimentazione

- il farmaco e le diverse classi di farmaci
- Le prime industrie farmaceutiche
- Come si identifica un nuovo principio attivo
- Il futuro della scienza farmaceutica
- Vie di somministrazione di un farmaco
- Le sperimentazioni di fase clinica I, II, III e IV



- La Farmacovigilanza
- L'AIFA
- L'EMEA

2. La Produzione del farmaco 1° parte

- La produzione di un farmaco e il decreto 219 del 2006
- Forme farmaceutiche Sterili e non Sterili
- Obblighi del produttore e la Persona Qualificata
- La produzione delle forme solidi
- Le compresse, la miscelazione, la granulazione e la molitura delle polveri
- La granulazione a umido
- L'essiccazione delle polveri
- I pellet e la compressione
- I controlli sulle compresse
- La filmatura delle compresse
- Le capsule
- I prodotti iniettabili e la produzione in asepsi
- Il controllo di qualità e l'Assicurazione di Qualità
- La stabilità dei prodotti farmaceutici
- Condizioni di immagazzinamento dei farmaci
- Il confezionamento (foglietto illustrativo, astuccio, Categoria ATC, pittogrammi e bollino)

3. Le Norme di Buona Fabbricazione Parte I

- Cosa sono le GMP
- I capisaldi delle GMP
- Le GMP, gli enti regolatori e il volume 4
- Gli addendum
- La gestione della qualità
- La quality Assurance
- Il Quality Control

- Il Personale
 - Le figure chiave
 - Il responsabile della Produzione
 - Il responsabile del Controllo Qualità
 - Responsabilità congiunte di Produzione e Qualità
 - Il Training del Personale
 - Igiene del Personale
 - La Vestizione
 - Diversi tipi di vestizione
 - Norme da seguire in Produzione

- Locali e attrezzature
 - Principi generali
 - Rischio di contaminazione crociata (Cross Contamination)
 - Le Aree di Produzione
 - Le aree di stoccaggio
 - Le aree del Controllo di qualità
 - Le aree di supporto alla produzione
 - Macchine e attrezzature



PARTE SECONDA

4. Le Norme di Buona Fabbricazione Parte II

- La Documentazione
 - Principi generali relativi alla documentazione
 - Specifiche per materie prime e materiali di confezionamento
 - Specifiche per il prodotto finito
 - Istruzioni del processo di manifattura
 - Istruzioni del processo di confezionamento
 - Registrazioni durante il processo di manifattura
 - Registrazioni durante il processo di confezionamento
 - Campionamento e test su materie prime e materiali di confezionamento
 - Altre procedure importanti

- La Produzione
 - Operazioni di produzione
 - Prevenzione della Cross Contamination in produzione
 - La Validazione
 - Materie prime per la produzione
 - Controlli in linea durante il confezionamento

- Il Controllo di Qualità
 - Generalità sul controllo di Qualità
 - La documentazione di Laboratorio
 - Il campionamento (Sampling)
 - I test sui prodotti

- Il Contract Manufacturing
- Reclami e richiami del lotto
 - I reclami per difettosità del materiale
 - Richiami del prodotto dal mercato

- Autoispezioni
 - Come e perchè le self inspection

5. La Pubblicità sui farmaci

- Definizione
- I divieti in materia di pubblicità
- Pubblicità presso i medici
- L'informatore medico-scientifico
- I campioni gratuiti
- La copertura brevettuale
- Farmaci equivalenti e classi di farmaci

6. Farmaci ed economia

- Il mercato farmaceutico in Italia
- La spesa farmaceutica
- Il farmaco in Europa
- I farmaci orfani e il valore etico del farmaco

IL DOCENTE – MASSIMO MIGLIORINI

Il Conduttore, laureatosi a Napoli in Chimica nel 1983, ha lavorato in industrie del comparto farmaceutico e chimico per oltre 25 anni ricoprendo ruoli di responsabilità nelle seguenti funzioni (*qualità, produzione, direzione tecnica, convalida dei processi, miglioramento continuo*).



Ha avuto nel 1999 l'assegnazione temporanea per un anno presso il centro di ricerca e sviluppo di Pfizer Pharmaceutical, ha ottenuto nel 2005 la qualifica di Black Belt per la metodologia Six Sigma (metodologia statistica per il miglioramento continuo), gli è stato riconosciuto dal Ministero della Salute e dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) la qualifica di Persona Qualificata (Direttore Tecnico) di aziende Farmaceutiche. Attualmente svolge la professione di Docente e Formatore.

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



CORSI DI FORMAZIONE IN YOGA E ALTRE DISCIPLINE DEL BENESSERE

ISTRUTTORI DI PILATES

Condotta da **CHIARA MILANO**

**A ROMA, IN 4 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
05/06 & 26/27 MAGGIO; 23/24 GIUGNO; 07/08 LUGLIO**

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 SPECIFICO DI OGNI WEEK END

1° WEEK END: PROGRAMMA BASE

Origini del pilates.

Analisi dei principi del metodo pilates.

Benefici della pratica del pilates.

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

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

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

Lezione.

2° WEEK END: PROGRAMMA BASE-INTERMEDIO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

3° WEEK END: PROGRAMMA AVANZATO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro.

Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento.

Prove di insegnamento.

4° WEEK END: PROGRAMMA PILATES TOOLS

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

5° WEEK END: REVISIONE ED ESAME

Revisione di tutto il programma.

Lezione.

Prove di insegnamento.

Esami.

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



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

L'INSEGNANTE

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

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

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

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

Bibliografia consigliata:

Chiara Milano *"Videocorso Pilates per tutti"*, Edizioni ISU, 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 10.00/18.30 e domenica, ore 10.00/17.30;

Occorrente: tuta e tappetino per esercizi.

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



Formazione insegnanti di YOGA PER LA TERZA ETÀ

Condotta da **MARILENA CAPUZZIMATI**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
26/27 MAGGIO - 23/24 GIUGNO**

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

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

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

PROGRAMMA DI YOGA PER LA TERZA ETÀ

TECNICHE CORPOREE PER:

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

TECNICHE RESPIRATORIE PER:

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

TECNICHE PSICO-EMOTIVE PER:

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 440 euro in due rate mensili.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



TECNICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Condotto da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, SABATO 14 APRILE

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. Questo corso, senza alcuna presunzione, si propone lo scopo di colmare le eventuali lacune e di documentare al meglio la persona interessata all'argomento, 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.

Saranno inoltre proposte numerose e diverse pratiche di meditazione, affinché l'allievo possa sperimentare su di sé quali tecniche gli sono più congeniali ed efficaci.

PROGRAMMA

Attenzione, concentrazione, meditazione e contemplazione, 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; ipnomeditazione, ovvero la tecnica meditativa per realizzare i desideri; il ruolo del guru nel percorso della pratica meditativa.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato, ore 10.00/16.00

Cosa portare: materiale per appunti, abbigliamento comodo.

Materiale didattico fornito: dispense.

Costo: 120,00 euro



TECNICHE DI RESPIRAZIONE

L'Arte e la Via del respiro

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA, DOMENICA 15 APRILE

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

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

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

PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: domenica, ore 10.00/15.00.

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

Costo del singolo stage: 120,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



FORMAZIONE BIOENERGETICA

Conduttore di classi di esercizi di GINNASTICA BIOENERGETICA

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

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

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

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

UTILITÀ & BENEFICI

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

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



“SCHEMA TIPO” DI UNA CLASSE DI BIOENERGETICA

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

NEL PROGRAMMA

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

IL CONDUTTORE

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

COSTI: 450,00 euro.

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

CERTIFICATO: si rilascia certificato di “ISTRUTTORE DI ESERCIZI BIOENERGETICI”.



Formazione insegnanti di YOGA PER BAMBINI

Condotto da **MARILENA CAPUZZIMATI**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
12/13 MAGGIO; 09/10 GIUGNO**

PRESENTAZIONE

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

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

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

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

A CHI È RIVOLTO

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

FINALITÀ DEL CORSO

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

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

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

PROGRAMMA

TEORIA

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

PRATICA

Giocare con le immagini della Natura. Essere leone, tigre, elefante... Asana per bambini ed adolescenti. Il



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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 440 euro in due rate.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



Formazione insegnanti di YOGA PER GESTANTI

Condotto da **MARILENA CAPUZZIMATI**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
19/20 MAGGIO; 23/24 GIUGNO**

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

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

PROGRAMMA

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

Le attività didattiche comprendono:

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

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

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

DOCENTE: Marilena Capuzzimati, Yoga master e terapeuta in Ayurveda

INFORMAZIONI GENERALI

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

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, plaid e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 440,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



INTRODUZIONE ALLA PNL (PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA) CORSO BASE INTRODUTTIVO

Condotta da **ROBERTO CALDARI**

A Roma, 02/03 GIUGNO

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

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

A CHI È INDIRIZZATO QUESTO CORSO

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

NEL PROGRAMMA

Cosa è la PNL

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

Tecniche linguistiche di PNL per migliorare la qualità di comunicazione

Formulazione chiara degli obiettivi



Applicazione PNL nel campo lavorativo e relazionale

Padroneggiare i tuoi stati d'animo

Cambiare abitudini negative

Adottare comportamenti produttivi

IL DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30

Cosa portare: materiale per appunti, abbigliamento comodo.

Materiale didattico fornito: dispense.

Costo: 190,00 euro



YOGA PER LA DONNA

CONDOTTO DA MARILENA CAPUZZIMATI

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

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

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

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

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

NEL PROGRAMMA:

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

Docente: Marilena Capuzzimati Yoga master e terapeuta in Ayurveda

INFORMAZIONI GENERALI

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

COSTO: 360 euro in due rate mensili da 180 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispense



WELLNESS EDUCAZIONE AL BENESSERE

Condotta da **MASSIMO MIGLIORINI**

A ROMA, DOMENICA 10 GIUGNO

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso nasce allo scopo di far prendere consapevolezza ed illustrare a operatori del settore le principali tematiche che riguardano la prevenzione e il benessere. Il corso, già proposto in industrie, scuole e università, è utile nel fornire ai partecipanti gli strumenti educativi e conoscitivi per incentivare l'adozione di stili di vita salubri. Tratta temi importanti quali l'alimentazione, l'attività fisica, le tecniche di rilassamento e offre una panoramica su come prevenire le principali problematiche tipiche delle società industrializzate.

E' un corso che si fa seguire per l'attualità dei temi trattati e soprattutto per le competenze che il partecipante potrà acquisire; competenze che risulteranno molto utili per chi si propone alla clientela come Operatore del Benessere o Estetista o Esperto di Discipline Olistiche.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è pensato per gli operatori del benessere che lavorano in proprio, a estetiste, a operatori olistici, operatori di beauty farm o centri termali, o anche a persone che non lavorano nel campo ma vogliono trarre, da una conoscenza di base di alcuni concetti, l'entusiasmo per prendersi cura in modo consapevole della loro salute.

DI COSA SI OCCUPA IL CORSO

Il corso nella prima parte tratta l'alimentazione illustrando le caratteristiche dei principali nutrienti e tutto ciò che è legato ad una sana nutrizione. Nella parte seconda si illustrano in modo semplice i principali apparati corporei e le principali patologie che si possono prevenire o alleviare con l'attività fisica e l'adozione di un corretto stile di vita. La terza parte parla dell'allenamento nelle sue diverse componenti (Aerobico e Anaerobico) e le principali strategie per giungere ad importanti obiettivi che riguardano il mantenimento della salute. La parte quarta illustra criteri semplici e test fisici per capire il livello del soggetto che intende intraprendere un percorso di benessere e come porsi obiettivi raggiungibili e sostenibili nel tempo. La parte quinta affronta il tema dell'estetica, non considerato come elemento "frivolo" ma come approccio integrato nel percorso del benessere con pari dignità con gli altri aspetti. Spesso gli inestetismi nascondono problemi anche di natura più seria e imparare a leggere i segnali che ci provengono dal nostro corpo può essere di aiuto per prevenire le patologie più gravi. La parte sesta illustra le tecniche di stretching e di allungamento del corpo per mantenere una buona mobilità articolare anche se si è avanti negli anni o si è giovani ma si fa un tipo di lavoro ripetitivo. Nella parte settima parla, si accenna alle tecniche di rilassamento, del momento in cui la mente, in un tutt'uno con il corpo, attraverso varie discipline può rilassarsi e riprendere l'energia sufficiente per affrontare una nuova giornata di lavoro e nuove sfide che la vita di tutti i giorni comporta.

PROGRAMMA di EDUCAZIONE AL BENESSERE

PARTE PRIMA - L'alimentazione

- Macronutrienti e Micronutrienti
- Il Fabbisogno energetico e il Metabolismo Basale
- Dieta e Idratazione corporea

PARTE SECONDA - Fisiologia e Patologia

- L'apparato respiratorio e i parametri respiratori
- L'apparato cardiocircolatorio
- Il sangue
- Il sistema ormonale



- La pelle
- Ossa e muscoli
- Osteoporosi e fattori di rischio
- La colonna vertebrale
- Le patologie dell'apparato scheletrico
- I paramorfismi
- Le articolazioni
- I muscoli e il tessuto muscolare
- Come contrastare la perdita della massa muscolare
- La sindrome metabolica

PARTE TERZA - L'allenamento

- Il movimento e la biochimica del muscolo
- Il meccanismo aerobico e anaerobico
- Fibre bianche e fibre rosse
- Adattamento e supercompensazione
- Il riscaldamento prima dell'esercizio fisico
- La sezione anaerobica e strategie di allenamento
- L'allenamento dei gruppi muscolari
- La sezione aerobica e il calcolo della frequenza cardiaca ottimale

PARTE QUARTA - Test e parametri caratteristici

- Biotipologie del corpo dell'uomo e della donna
- L'indice di massa corporea (IMC)
- Determinazione del grasso corporeo
- Test funzionali di flessibilità e postura
- Test di recupero per il cuore
- La forza e la resistenza e test relativi

PARTE QUINTA - L'estetica

- La figura dell'estetista
- Esame della pelle
- I vari tipi di pelle e interventi estetici
- I cosmetici per i vari tipi di pelle
- La Panniculopatia (cellulite) e i vari stadi di progressione
- Le cause della cellulite e le zone del corpo colpite
- Prevenire la cellulite e le adiposità
- Apparecchi per i trattamenti estetici

PARTE SESTA - Lo Stretching

- Cosa è lo stretching
- La mobilità articolare
- La metodica di Anderson
- Fisiologia dello stretching
- Precauzioni e benefici dello stretching
- Alcuni esercizi di allungamento

PARTE SETTIMA - Rilassamento

- Il rilassamento del corpo
- Il massaggio
- Il massaggio terapeutico
- Il massaggio estetico
- Il training autogeno
- Lo shiatsu



- Lo yoga
- Consigli finali per stare in forma

INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: domenica ore 9.30/13.00 e 14.00/17.30.

Occorrente: Materiale per appunti

Costo: 160,00 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: verrà fornito materiale illustrativo del corso.

CERTIFICAZIONE: si rilascia certificato.

