



ISTITUTO DI SCIENZE UMANE CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE

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

SETTEMBRE/DICEMBRE 2017



Il presente Catalogo contiene i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra SETTEMBRE e DICEMBRE 2017. Il prossimo aggiornamento, più completo, sarà pronto entro fine NOVEMBRE. 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.



SOMMARIO

- PAG. 4 INFORMAZIONI GENERALI: VADE-
MECUM ALL'ISU E AI SUOI
CORSI
- PAG. 5 CORSI DI FORMAZIONE
PAG. 5 REGOLAMENTO
- PAG. 6 IN OFFERTA: CORSI CON LO
SCONTO
- PAG. 7 CORSI DI FORMAZIONE IN TEC-
NICHE DEL MASSAGGIO, TECNI-
CHE OSTEOPATICHE E DISCIPLI-
NE OLISTICHE
- PAG. 7 Massaggio Californiano
PAG. 9 Hot Stone Massage
PAG. 11 Massaggio Decontratturante
collo/schiena
PAG. 12 Linfodrenaggio Estetico (metodo fran-
cese)
PAG. 13 Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui
PAG. 14 Massaggio Circolatorio (l'ABC del mas-
saggio)
PAG. 15 Tecniche del Massaggio Occidentale -
corso base completo nel massaggio
MEP -
PAG. 18 Massaggio Estetico Professionale
PAG. 20 Formazione per operatore olistico
PAG. 24 Pranoterapia
PAG. 26 Massaggio Tibetano
PAG. 28 Chinesiterapia, mobilizzazione artico-
lare e chiropratica essenziale
PAG. 29 Riflessologia Plantare integrata
Naturopatia
PAG. 32 Osteopatia in gravidanza
PAG. 33 Massaggio Svedese
PAG. 34 Cosmetologia
- PAG. 36 Tecniche Manuali Terapeutiche e
Riabilitative
PAG. 38 Massaggio Estetico
PAG. 39 Tecnica Craniosacrale
PAG. 42 Guida ai Farmaci
PAG. 46 Massaggio Sportivo e Riabilitativo con
Bendaggio Neurocinetico Progressivo
PAG. 49 Studio e trattamento dei Trigger
Points
PAG. 50 Metodo Mezieres
PAG. 51 Massaggio Thaiandese Tradizionale
- PAG. 52 CORSI DI FORMAZIONE IN DISCI-
PLINE PSICOFISICHE E YOGA
- PAG. 52 Formazione istruttori di Ginnastica
Bioenergetica
PAG. 54 Formazione insegnanti Yoga per
Bambini
PAG. 56 Formazione insegnanti Yoga per
Gestanti
PAG. 57 Formazione insegnanti Yoga per la
Terza Età
PAG. 60 Formazione insegnanti di Pilates
PAG. 63 Yogaterapia
PAG. 65 Formazione insegnanti di Yoga



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

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

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

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

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

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

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

SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

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

Il nostro fax, invece, è lo 0761 609362.

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

LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

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

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

Per darvi un'idea più chiara della situazione, abbiamo inserito nel nostro sito anche la piantina stradale! www.istitutodiscienzeumane.org

COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

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

www.istitutodiscienzeumane.org

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

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

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



IN OFFERTA: I NOSTRI CORSI SCONTATI CORSI CON SCONTO FISSO

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO SVEDESE

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO/SCHIENA

Costo: 280 euro; in offerta scontato: 240 euro

MASSAGGIO ESTETICO

Costo: 260 euro; in offerta scontato: 220 euro

LINFODRENAGGIO ESTETICO

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI

Costo: 350 euro; in offerta scontato: 300 euro

CORSI CON SCONTO "A SCADENZA"

TDM - TECNICHE DEL MASSAGGIO

Costo: 1.400 euro; in offerta scontato: 1.250 euro per chi salda il corso per intero al primo stage.

OPERATORE OLISTICO

Costo annuale, a modulo: 1.400 euro; in offerta scontato: 1.250 euro per chi salda il corso per intero al primo stage.

MEP - MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE

Costo: 750 euro; in offerta scontato: 680 euro per chi salda il corso per intero al primo stage.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Costo: 1.200 euro; in offerta scontato: 1.080 euro per chi salda il corso per intero al primo stage.

INSEGNANTE GINNASTICA BIOENERGETICA

Costo: 450 euro; in offerta scontato: 400 euro per chi si iscrive entro il 5 settembre.

INSEGNANTE PILATES

Costo: 820 euro; in offerta scontato: 770 euro per chi si iscrive entro il 20 ottobre.

MASSAGGIO TAILANDESE

Costo: 480 euro; in offerta scontato: 430 euro per chi si iscrive entro il 15 novembre.

PRANOTERAPIA:

Costo: 750 euro; in offerta scontato: 650 euro per chi si iscrive entro il 20 settembre.

ATTENZIONE: si prega di rispettare scrupolosamente la data di scadenza indicata per le offerte di sconto di ogni singolo corso; trascorso tale termine, l'offerta decade inderogabilmente



CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE

MASSAGGIO CALIFORNIANO

*Il Re dei Massaggi psicosomatico
rilassanti e decontratturanti*

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 30 SETTEMBRE/01 OTTOBRE

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 california-



no sono studiati per trasmettere energia alla persona che lo riceve. Riposa, calma, tonifica, fa scorrere le energie vitali. Dà benessere e ci mette in contatto con la parte migliore di noi, quella che è ricca di possibilità e di nuove prospettive. È il principe dei massaggi per quanto riguarda la relazione con l'altro. C'insegna ad ascoltare noi stessi, a comprenderci meglio. E aprendo le nostre porte interiori, ci porta ad accostarci con maggiore confidenza, sicurezza e socievolezza agli altri e al mondo esterno.

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO

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



HOT STONE MASSAGE

Condotta da DORIANA DELLEPIANE

A ROMA, 30 SETTEMBRE/01 OTTOBRE

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 olii 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 olii

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.



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

Per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 07/08 OTTOBRE

Quando provvedi al tuo corpo, pensi anche alla tua anima. E una cosa aiuta l'altra.
Paulo Coelho

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 e domenica: ore 10.00-15.30

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 SCONTATO

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 07/08 OTTOBRE

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

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

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

PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO

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



CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da MARINA ZACCAGNINI

A ROMA, 07/08 OTTOBRE

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 sblocchi 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 CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotto da Stefano Fontana

A ROMA 14/15 OTTOBRE

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

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

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

NEL PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/15.00; domenica ore 9.30/15.00.

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

Costo: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.



TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

CORSO BASE COMPLETO DI FORMAZIONE

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

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

14/15 OTTOBRE; 11/12 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE; 13/14 GENNAIO;
03/04 FEBBRAIO; 10/11 MARZO; 07/08 APRILE.

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

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

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

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

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

NOTE PROFESSIONALI

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

SUCCESSIVI SVILUPPI NELLA FORMAZIONE

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

Tuttavia, per coloro che ambiscono a perfezionarsi e specializzarsi ulteriormente (del resto il settore è in continua evoluzione e perciò anche abbastanza "competitivo"), raggiungendo così un elevato standard professionale, è consigliata a seguire la frequenza del corso di TECNICHE DEL MASSAGGIO E MANI-



POLATORIE, che è una sorta di "proseguimento" ideale (come una seconda annualità) del corso-base. In questo percorso si apprendono ulteriori importanti tecniche di massaggio (e non solo), che richiedono però una manualità già formata e una disponibilità allo studio più profonda. Non a caso, questo percorso progredito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati.

Inoltre, numerose altre proposte, sotto forma di corsi "brevi" (di uno, due, tre w.end...), sono a disposizione dell'allievo che voglia "specializzarsi" in qualche metodologia di massaggio ben definita, e si ha qui ampia possibilità di scelta...

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

Orari: sabato ore 9.30/15.00; domenica ore 9.30/15.00.

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.30/13.30.

IL LINFODRENAGGIO

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

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

Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.00/16.00.

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/15.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.00

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

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

Orari: sabato ore 10.00/16.00.

AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00



ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo del corso di formazione completo: 1.400,00 euro, ripartiti nelle seguenti 6 rate mensili: prima rata di 400,00 euro, e le successive cinque rate di 200,00 euro ognuna.

Sconto: saldando per intero il corso al primo stage, il costo scontato è di 1.250 euro.

Quota associativa annuale: 30,00 euro.

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



MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE (M.E.P.)

Condotta da STEFANO FONTANA & PAOLO RAZZA

A ROMA, IN TRE INCONTRI MENSILI INTENSIVI:
14/15 OTTOBRE; 11/12 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE

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

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

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

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

I STAGE - TECNICHE BASILARI & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

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

Conduce: Stefano Fontana

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16.00

II STAGE - TRATTAMENTI ESTETICI SPECIALIZZATI

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

Conduce: Stefano Fontana

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

III STAGE - LINFODRENAGGIO;

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

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

Conduce: Paolo Razza

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



INFORMAZIONI GENERALI

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

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

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

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

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



CORSO DI OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

A ROMA IN 7 + 8 WEEKEND

I ANNUALITÀ, 7 STAGE MENSILI: TECNICHE DEL MASSAGGIO

14/15 OTTOBRE; 11/12 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE; 13/14 GENNAIO;
03/04 FEBBRAIO; 10/11 MARZO; 07/08 APRILE.

L'Operatore Olistico, o Operatore del Benessere, è una figura professionale attualmente non riconosciuta, benché di fatto ormai reale e pienamente operativa. Egli agisce nell'ambito del benessere, della prevenzione, della salute, attraverso procedure, tecniche e prodotti naturali.

Alcuni identificano, riduttivamente, l'Operatore Olistico con colui che fa massaggi (che è già una figura a se stante e precisa e, in genere, limitata all'utilizzo di questo mezzo) o che effettua trattamenti mediante strumenti esterni o prodotti, un'attività che, a dire il vero, avvicina di più all'idea di naturopata.

Nella nostra concezione, l'operatore olistico è colui che dispone di numerose tecniche e conoscenze che può applicare a se stesso e agli altri, sia mediante interventi diretti che attraverso l'insegnamento di queste metodiche.

È nostra intenzione proporre un percorso formativo originale, appassionante e completo, che si prefigge di fornire all'aspirante operatore una vasta e concreta conoscenza che possa poi effettivamente essere utilizzate "sul campo". L'operatore del benessere sarà, nella nostra ottica, un autentico esperto di tecniche fisiche e mentali che potrà prestare la propria competenza ed esperienza ovunque ci sia necessità di realizzare equilibrio, benessere, rilassamento e sviluppo personale.

Abbiamo scelto fra il meglio delle discipline esistenti, antiche e moderne, per concretizzare la realizzazione di questo obiettivo.

Nel corso del biennio interverranno nell'insegnamento diversi esperti e specialisti, disponibili a divulgare e trasmettere le loro competenze per ampliare il bagaglio formativo dell'allievo.

A CHI SI RIVOLGE

- A tutti coloro che desiderano lavorare nel settore olistico, concernente il benessere, la salute, lo sviluppo psicofisico, l'autocura e la prevenzione.
- A tutti coloro che aspirano a una migliore conoscenza di sé e a svolgere un lavoro personale di auto-sviluppo e di crescita personale.
- A tutti coloro che desiderano aiutare se stessi e gli altri e offrire il loro contributo personale per un mondo migliore, iniziando col cambiare se stessi e l'ambiente circostante.

IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

Il corso si propone come un processo teorico e pratico di conoscenza e di formazione finalizzato al divenire "esperti operatori" in diverse discipline, oggi abbastanza note, relazionate fra loro da diversi elementi comuni.

L'obiettivo è di formare un operatore che abbia competenze ampie e diverse, e non soltanto univoche (per esempio, una specializzazione soltanto nell'ambito del massaggio, come spesso viene offerta), in maniera da poter esercitare su più livelli e potersi proporre come un esperto ad ampio raggio. In pratica, noi offriamo un corso INTEGRATO, basantesi in maniera organica sulla combinazione di diverse metodiche.

Va da sé che, in un ambito vasto e complesso qual è quello dello Yoga, ci limiteremo all'essenziale, ovvero allo studio dei suoi principi e delle metodiche più importanti (posture, respirazioni, tecniche psichiche, ecc.), ma



che ci metterà comunque in rado di poter condurre delle valide lezioni. Se però siamo interessati soltanto alla disciplina yoga, sarà preferibile seguire un corso di formazione unicamente dedicato allo yoga.

IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE UMANA E DI CRESCITA PERSONALE

Aldilà dei suoi interessanti sviluppi professionali, il biennio può essere intrapreso come un vero e proprio percorso di autoconoscenza, di sviluppo ed evoluzione personale, dal momento che, nell'insieme, il corso permette di approcciarsi all'essere umano e quindi a se stessi, in maniera globale, operando un positivo intervento su tutti gli aspetti della sfera umana: fisico, emozionale, psichico e spirituale.

CODICE ETICO

Il nostro approccio didattico ha una marcata impronta "laica" e, incoraggiando l'ampliamento della coscienza e della libertà interiore, nonché lo sviluppo di qualità positive, rifiuta categoricamente l'azione proselitistica e dogmatica.

Il percorso proposto si rivolge, essenzialmente, alla PERSONA, al di là del ruolo da essa esercitato nella società. Non vi sono discriminazioni a carattere sociale, razziale, politico, religioso o sessuale.

PROGRAMMA DEL I ANNO - 7 STAGE

OTTOBRE 2017/APRILE 2018

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

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

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

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

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

NOTE PROFESSIONALI

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



SUCCESSIVI SVILUPPI NELLA FORMAZIONE

Il corso di TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE (TDM) è rivolto soprattutto ai principianti, e si propone di fornire loro una buona preparazione di base, che già di per sé basterà per rendersi pienamente operativi dopo il corso ed essere tenuti in considerazione presso numerose aziende e strutture professionali. Tuttavia, per coloro che ambiscono a perfezionarsi e specializzarsi ulteriormente (del resto il settore è in continua evoluzione e perciò anche abbastanza "competitivo"), raggiungendo così un elevato standard professionale, è consigliata a seguire la frequenza del corso di TECNICHE DEL MASSAGGIO E MANIPOLATORIE, che è una sorta di "proseguimento" ideale (come una seconda annualità) del corso-base. In questo percorso si apprendono ulteriori importanti tecniche di massaggio (e non solo), che richiedono però una manualità già formata e una disponibilità allo studio più profonda. Non a caso, questo percorso progredito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati. Inoltre, numerose altre proposte, sotto forma di corsi "brevi" (di uno, due, tre w.end...), sono a disposizione dell'allievo che voglia "specializzarsi" in qualche metodologia di massaggio ben definita, e si ha qui ampia possibilità di scelta...

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

Basi teoriche e pratiche del massaggio. Principi professionali. La figura del massaggiatore. L'ambiente ideale e gli accessori. Benefici e controindicazioni del massaggio. Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo. Manovre base e manovre accessorie nel massaggio. Il massaggio circolatorio: caratteristiche, benefici & sequenza completa del metodo. Principi essenziali di massaggio estetico e massaggio sportivo.
Orari: sabato ore 9.30/15.00; domenica ore 9.30/15.00.

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

Il massaggio estetico: applicazioni per cellulite, smagliature, rughe, adipe; trattamenti riducenti e rassodanti; trattamento specializzato per viso, piedi, gambe, glutei, schiena, addome; sequenze per migliorare il portamento e la postura. Il trattamento del seno.
Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.30/15.00.

IL LINFODRENAGGIO

Una delle più efficaci applicazioni del massaggio in assoluto, tra le più diffuse e richieste. Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 80 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.
Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.00/16.00.

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

La meravigliosa tecnica del Massaggio Californiano, ossia il massaggio distensivo per eccellenza: un approccio olistico e psicosomatico alla persona, una tecnica di comunicazione profonda, una "meditazione a due".
Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

Cenni di anatomia e fisiologia relativa all'apparato locomotore; bioenergetica del lavoro muscolare; parametri della prestazione fisica; alimentazione; aspetti teorici dell'esercizio fisico; cenni di metodologia dell'allenamento; pratica del massaggio PRE - INFRA - POST gara; applicazioni dettagliate del massaggio nei PRINCIPALI TIPI DI SPORT (per es.: calcio, ciclismo, tennis, nuoto...); tecniche di stretching; elementi di primo soccorso in caso di infortunio
Orari: sabato ore 9.30/14.00; domenica, ore 9.30/16.00

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

Ideale sintesi e proseguimento del Massaggio Californiano, questo stage propone: Massaggio e aspetti psicoterapici. Somatizzazione delle tensioni. Stress e massaggio. Distensione e massaggio. Aree di tensione corporea e relazioni psico-emozionali. La lettura del corpo. Tecniche bioenergetiche. Massaggio profondo rilassante.
Orari: sabato ore 10.00/17.00.



AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

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

II ANNUALITÀ, 8 STAGE MENSILI: TECNICHE OLISTICHE

PROGRAMMA DEL II ANNO - 8 STAGE

OTTOBRE 2018/MAGGIO 2019

Tecniche di rilassamento psicosomatico

Tecniche di respirazione

Tecniche mentali (visualizzazione, concentrazione, meditazione, psicocibernetica, autosuggestione, autoipnosi, etc.)

Bioenergetica (posture, esercizi di espressività e scarico emozionale, tecniche vocali e respiratorie, massaggio bioenergetico, ecc.)

Yoga essenziale

Pensiero positivo ed educazione all'igiene psichica

Alimentazione naturale

Tecniche di autoguarigione

Tecniche di ringiovanimento

La dimensione interiore: la ricerca spirituale

Al termine del secondo anno si consegue il certificato di OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE, a condizione che vi sia l'accertata idoneità del candidato mediante verifica conclusiva del biennio.

La sola frequenza del corso, senza un sincero impegno, attivo e concreto, non garantirà il rilascio del certificato.

È disponibile, se richiesto, un eventuale terzo anno integrativo di approfondimento ed ampliamento dei temi trattati ed ulteriori loro sviluppi.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 10.00/16.00; domenica ore 9.30/15.30

Occorrente da portare: tuta, copertina, materiale per appunti.

Materiale didattico fornito, a seconda delle materie trattate: dispense, libri, videocorsi e CD guidati (senza ulteriori costi a carico dell'allievo)

Costo I ANNO: 1.400,00 euro, in 7 rate mensili da 200,00 euro.

Costo II ANNO: 1.400,00 euro, in 7 rate mensili da 200,00 euro

Sconto: 1.250 euro per chi salda il corso annuale per intero al primo stage.



PRANOTERAPIA

Condotta da GIANCARLO MURGIA

A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
14/15 OTTOBRE; 04/05 & 18/19 NOVEMBRE

Questo CORSO INTENSIVO DI FORMAZIONE IN PRANOTERAPIA, si propone di far sviluppare all'allievo - sotto la guida consapevole e attenta del docente - i diversi aspetti della sua struttura fisica, mentale, energetica e spirituale, attraverso la conoscenza di alcune materie basilari e mediante l'utilizzazione delle principali tecniche percettive ed operative ma, soprattutto, desidera creare in ognuno quel "quid" particolare che gli permetterà di essere "unico" nella sua "caratterologia" di individuo.

Pranoterapeuta o "guaritore" è un termine nel quale trovano posto categorie di persone che utilizzano sistemi di emissione energetica del PRANA.

"Prana" è un antico termine sanscrito che sta per "energia", sia nella sua forma individuale che cosmica e universale.

Questa energia viene emessa dal pranoterapeuta dagli occhi e da tutto il suo organismo, in particolare dalle mani, autentico strumento fisico-energetico capace di rimuovere i ristagni energetici che, non lasciando fluire liberamente le energie, causano patologie.

Tanto l'energia "prana" che le capacità sensitive sono proprie a tutti gli esseri, ma per essere definiti "guaritori" - o "pranoterapeuti" - è necessario qualcosa di "più".

È qualcosa di difficilmente definibile, una sorta di "*carica speciale*".

Questa viene definita con il termine di "CARISMA" (da CARIS cioè GRAZIA - GRAZIA cioè DONO, che Dio ha fatto ad un particolare "Essere").

Nell'accezione moderna, PRANOTERAPEUTA viene definito colui che, pur sfornito di competenze mediche, è ritenuto in grado di influire in qualche modo sullo stato di salute di un altro essere.

In termini parapsicologici si dice che l'effetto del pranoterapeuta sia da attribuirsi alla "*psicocinesi*", ossia alla possibilità della Psiche di influire sulla Materia.

PROGRAMMA DEL CORSO

Anatomia e fisiologia: definizione e studio di tessuti, organi, apparati, sistemi; Trattamenti relativi ai sistemi anatomici suddetti; formazione del pranoterapeuta: conoscenza e uso dell'Energia Pranica; l'ampliamento delle percezioni praniche; l'uso e lo sviluppo delle facoltà extrasensoriali nell'allievo; tecniche di lettura energetica e interpretazione dei livelli fisico, psicosomatico, esoterico; Training Autogeno e psichico; tecniche di respirazione per la ricarica e l'accumulo dell'energia pranica; la tecnica del trattamento generale di base; presentazione e studio di casi clinici autentici; il trattamento pranico a distanza; trattamento della malattia: aspettative e rapporto etico-umano con il paziente e i familiari; la terapia energetica e psicosomatica: scambi informativi e suggerimenti; le somatizzazioni: consigli e suggerimenti; i tumori; tecniche aggiuntive di mobilitazione osteo-articolare e di chinesiterapia; esercitazioni pratiche guidate.

L'INSEGNANTE - GIANCARLO MURGIA si occupa di Pranoterapia da oltre 20 anni. È uno stimato pranoterapeuta, sia come operatore sia come docente. È operatore di tecniche del massaggio e di fisiocinesiterapia, con alle spalle una carriera di 45 anni, costellata da notevole successo e soddisfazione personale e professionale, sia terapeutica che didattica. Divulga nei suoi frequentatissimi corsi il meglio dei suoi studi, delle sue ricerche e delle sue esperienze.

Ha pubblicato con le Edizioni ISU: videocorso di PRANOTERAPIA; videocorso di LINFODRENAGGIO; videocorso di MASSAGGIO CIRCOLATORIO.

Per la sezione del programma dedicata alle TECNICHE RESPIRATORIE, parteciperà alla conduzione del corso STEFANO FONTANA.

Studio e praticante del Pranayama, le millenarie tecniche respiratorie dello Hatha Yoga, propone in questo corso le più efficaci pratiche per sviluppare, attrarre, condensare ed irradiare la forza vitale, il Prana, allo



scopo di completare il training formativo dell'aspirante pranoterapeuta.

Non ci sono "miracoli" o dogmi nei quali credere: così come le altre funzioni bio-psichiche, l'energia pranica fa parte del corredo naturale di ogni essere umano, e come tale può essere sviluppata, ampliata e diretta.

Il corso propone un approccio pratico, laico e scientifico alla Pranoterapia, evitando millanterie ed ingerenze di tipo pseudospiritualistico.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: ore 9.30/16.00.

Occorrente: abbigliamento comodo e informale; un lenzuolino o un telo da mare; materiale per appunti.

Costo: 700,00 euro in 3 rate mensili così suddivise: 300, 200, 200.

Speciale sconto: prenotando entro il 20 settembre, si può usufruire di uno sconto di 100 euro.

Materiale didattico offerto: il LIBRO DEL PRANA (manuale teorico/pratico, autentica guida del pranoterapeuta), e il VIDEOCORSO DI PRANOTERAPIA (Edizioni ISU), video didattico in DVD corredato di fascicolo illustrato, di Giancarlo Murgia.



MASSAGGIO TIBETANO

IL TOCCO SPIRITUALE

A ROMA IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI:
14/15 OTTOBRE; 18/19 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE

PRESENTAZIONE & FINALITÀ

Il massaggio tibetano o Ku Nye è un'antica arte corporea tibetana che unisce il massaggio alla spiritualità. Spiritualità intesa come la parte più profonda di noi stessi che ci accompagna nella nostra vita sotto forma di pensieri ed emozioni.

Risalente a più di 4000 anni fa la parola 'Ku' significa 'ungere' e la parola 'Nye' significa 'massaggiare'. Le tecniche che imparerai per trattare una persona che riceve il trattamento sono quattro:

Ku - Nye - Physis - Suoni

Nella prima fase chiamata 'Ku' imparerai a ungere tutta la persona da trattare utilizzando differenti tipi di oli a temperatura ambiente o riscaldati. Questo prepara energeticamente la parte eterica dei corpi sottili al massaggio e permette un migliore assorbimento delle manovre.

Durante il 'Nye' imparerai una serie di tecniche di massaggio che attraverseranno tutto il corpo sia in posizione supina che prona. Imparerai inoltre tecniche di riflessologia del piede in relazione ai meridiani energetici secondo la visione tibetana dei cinque elementi.

Il Chi o Physis invece è la terza parte del massaggio nella quale imparerai a eliminare l'olio dalla pelle utilizzando farine di orzo e ceci, lasciando così il corpo in un senso di benessere con la pelle asciutta e purificata. L'ultima parte che imparerai sarà quella più spirituale, ovvero l'uso della campana tibetana, degli oli essenziali e di tecniche meditative per ristabilire armonia nei piani sottili della persona trattata.

Il massaggio tibetano solitamente ha la durata di circa un'ora, in questo tempo imparerai a dare particolare attenzione a ognuna delle quattro parti in relazione ai bisogni della persona trattata.

Gli effetti del massaggio tibetano sono molteplici; i principali sono l'aumento della vitalità; l'eliminazione delle tossine e di sindromi dolorose dal corpo; il riequilibrio di stati come la depressione, ansietà, nervosismo, insonnia; favorisce il drenaggio dei liquidi; rilassa il tessuto connettivale; aiuta in casi di mal di testa; dona un senso di purificazione generale al corpo e alla mente, genera un profondo senso di benessere.

Il corso di massaggio tibetano è aperto a tutti, sia a chi pratica già, sia a chi desidera avvicinarsi in modo professionale al mondo del massaggio.

PROGRAMMA & ARGOMENTI

Primo week end

L'importanza del massaggio e le energie che stimoliamo. I cinque elementi e i tre umori secondo la teoria tibetana. Importanza del pensiero durante il massaggio. L'ambiente che ci circonda (temperatura, suoni, profumi). L'importanza del contatto iniziale e l'inizio del massaggio. Le quattro parti del massaggio tibetano: Ungere, massaggiare, uso delle polveri, uso delle campane. Il tocco armonico.

Trattamento Ku nye della schiena, collo, spalle, piedi, gambe.

Secondo weekend

Trattamento Ku nye delle braccia e delle mani. Trattamento della parte lombare. Trattamento profondo delle gambe e accenno alla riflessologia plantare. Introduzione ai meridiani del corpo secondo la teoria tibetana. Come trattare i punti sui meridiani e la loro connessione con la parte fisica. Trattamento del viso, spalle, collo da supini. Massaggio dell'addome e riequilibri. Teoria e pratica del Physis con farina di ceci e d'orzo.

Terzo weekend

Tecniche di massaggio avanzate. Importanza della psicologia e della comunicazione prima, durante e dopo il



massaggio. L'uso della campana tibetana e l'importanza dei suoni in relazione ai corpi sottili. L'importanza degli oli essenziali. La campana tibetana e i sette Chakra, teoria e pratica. Meditazioni e pulizia energetica. Controindicazioni al massaggio. Verifica finale. Rilascio certificati di partecipazione.

INFORMAZIONI GENERALI

NUMERO MASSIMO ACCOLTO: numero chiuso a massimo 12 persone, per apprendere al meglio la tecnica.

ORARIO: sabato 9.30/17.30; domenica 9.30/16.00

COSTO: 580 EURO, in tre rate mensili: prima rata da 200 euro, e rate successive da 190 euro.

OCCORRENTE: *il solito dei corsi di massaggio.*

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica

RIPRESE VIDEO: NON è possibile realizzare filmati durante il corso.



CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotto da BRUNO BROSIO

A ROMA 21/22 OTTOBRE

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 - nonchè gelosamente custodite dagli esperti che ne conoscono l'efficacia e la rapidità di risultati.

Particolare attenzione ed importanza viene data alla 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.

Il docente ha dedicato, con notevoli risultati positivi, oltre 40 anni della sua vita nel praticare, sperimentare e, quindi, insegnare questa speciali applicazioni.

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.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: SABATO & DOMENICA ore 9,30/16,30 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 volumi illustrati.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA AD INDIRIZZO PSICOSOMATICO

Condotto da PIERLUIGI FANTINI

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
A ROMA 21/22 OTTOBRE; 18/19 NOVEMBRE; 16/17 DICEMBRE;
20/21 GENNAIO, 17/18 FEBBRAIO, 17/18 MARZO, 21/22 APRILE

Il corso si propone di offrire agli allievi una integrazione operativa tra la riflessologia classica, a base essenzialmente sintomatica e la psicosomatica degli organi, inquadrando l'approccio operativo secondo la visione della naturopatia occidentale.

La riflessologia di stile classico (Ingham/Byers), basata su mappe a base anatomica, si propone di agire principalmente sulla sintomatologia ed ha effetti rapidi e relativamente certi. Le sue evoluzioni (Marquardt) consentono di agire anche in maniera fortemente preventiva, individuando e agendo anche sulle situazioni di squilibrio non ancora emerse sul piano fisico, ma soprattutto rendono il riflessologo un operatore autonomo nel contesto delle tecniche per il benessere.

Integrando la riflessologia classica con la lettura psicosomatica di organi e disturbi è possibile dare un senso più profondo all'azione riflessa agendo verso la risoluzione dei problemi alla loro radice. Questa integrazione operativa viene proposta tenendo conto della chiave proposta dalla naturopatia occidentale e dando vita ad un metodo di lavoro che, attraverso un massaggio generale, sul quale si inseriscono cinque protocolli di base, consente all'operatore di avere a disposizione strumenti per agire in ogni condizione, su tutti gli aspetti dell'essere, a prescindere dal livello di consapevolezza di sé del cliente.

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

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

Gli allievi che abbiano già seguito parte dei programmi proposti, presso l'ISU, possono seguire i singoli corsi monotematici. Per ulteriori informazioni contattare la scuola.

NOTA

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

Il corso si sviluppa in 7 weekend ed è a numero chiuso (max 24 partecipanti). L'incontro conclusivo è dedicato alla verifica metodologica ed operativa e alla deontologia professionale. Oltre al monte ore di lezioni frontali è previsto un numero minimo di trattamenti (30) da svolgere per l'accesso alla verifica.

Il corso è corredato da materiali di supporto e mappe, inclusi nel costo.

PROGRAMMA di RIFLESSOLOGIA PLANTARE PSICOSOMATICA

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

Brevi cenni storici sulla RP e gli approcci integrati nel corso. Il massaggio generale del piede: regole e tecniche. La psicosomatica degli organi: chiavi generali e metodologie interpretative. La naturopatia: filosofia e meto-



dologia.

Il massaggio generale del piede: pratica. Significato e utilizzo delle manualità: scollamento, flusso, anello, pompaggio, rotazione, tecniche speciali, prese.

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

2° incontro - Disintossicazione: organi emuntori e circolazione.

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

Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione

Materiali: protocollo di disintossicazione.

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

Analisi del sistema osteomuscolare: fisiologia e psicosomatica. Principali disturbi osteomuscolari e loro significato psicosomatico. Segni di problemi osteomuscolari sul piede.

Zone riflesse osteomuscolari: individuazione dei riflessi sul piede e inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo mio-osteo-articolare

4° incontro - L'esperienze della vita. Accettarle ed elaborarle: il sistema digerente.

Analisi del sistema digerente: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. I probiotici.

Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo digestivo. Protocolli con i probiotici

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

Analisi del sistema nervoso centrale, degli organi di senso, dell'apparato riproduttivo: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato psicosomatico. Segni indicativi di problemi sul piede. Gli organi doppi.

Zone riflesse correlate e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo relazionale

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

Analisi dei sistemi considerati: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI)

Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo PNEI

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

La prima seduta: accoglienza, analisi e mappatura del piede. Pratica di prima seduta.

Simulazioni operative. Analisi delle situazioni e scelta della strategia. Adattamenti all'evoluzione del quadro.

Le opzioni di percorso e integrazione tra i protocolli di base. Verifica di apprendimento.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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



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

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

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

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

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

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



MASSAGGIO E TECNICHE OSTEOPATICHE IN GRAVIDANZA

"pre" e "post" parto

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, SABATO 28 OTTOBRE

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 9.30/18.00

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

Costo: 220,00 euro



MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 28/29 OTTOBRE

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 DI MASSAGGIO SVEDESE

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 SCONTATO.

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



COSMETOLOGIA

Condotta da Massimo Migliorini

A ROMA, DOMENICA 29 OTTOBRE

OBIETTIVO DEL CORSO

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

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

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

A CHI SI RIVOLGE

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

DI COSA SI OCCUPA IL CORSO

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

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

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

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

PROGRAMMA DEL CORSO DI COSMETOLOGIA

PRIMA PARTE

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



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

SECONDA PARTE

13. Deodoranti e 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



TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

*Corso di specializzazione per operatori olistici
e massaggiatori*

Condotta dal Dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 04/05 NOVEMBRE

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

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

PROGRAMMA IN TRE PARTI

DOLORI CERVICALI

OBIETTIVI

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

PROGRAMMA

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

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

DOLORI LOMBARI

OBIETTIVI

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

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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



LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

OBIETTIVI

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

PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

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

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE DEL CORSO: Istituto di Scienze Umane

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

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 250,00 euro

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

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.



MASSAGGIO ESTETICO

IL MASSAGGIO PER LA BELLEZZA E IL BENESSERE

Condotto da Stefano Fontana

A ROMA, 10/11 GIUGNO

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

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

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

L'apprendimento di tecniche e di sequenze specifiche per le principali problematiche si pongono all'operatore versato nel massaggio estetico: trattamento ringiovanente e tonificante del viso, dell'addome, degli arti inferiori e dei glutei, del dorso (postura e portamento), nonché di classici inestetismi quali: rughe, cellulite, smagliature, trattamento della pelle

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

- Trattamento del viso e del collo (anche anti-age e anti-rughe)
- Trattamento dell'addome (riducente e rassodante)
- Trattamento correttivo per la postura (per migliorare l'assetto posturale e il portamento)
- Trattamento antismagliature
- Trattamento anticellulite (gambe, cosce, glutei)
- Tecniche di auto-trattamento: applicare a se stessi il massaggio estetico.

INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTO: 260,00 euro.

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

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + DUE manuali.



TECNICA CRANIO - SACRALE

Condotta da IVAN GREGORI

IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, 11/12 NOVEMBRE; 16/17 DICEMBRE;
27/28 GENNAIO; 17/18 FEBBRAIO; 17/18 MARZO

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

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

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

La terapia craniosacrale fu introdotta negli anni 30 in America da Sutherland, un dottore osteopata Egli studiò come le ossa del cranio si muovano ritmicamente e i loro movimenti siano sincroni con quelli delle ossa del bacino (ritmo cranio-sacrale). Un altro osteopata americano, il dott. John Upledger ha sviluppato ulteriormente questa terapia e ne ha dimostrato la scientificità con ben sette anni di ricerca presso le Università. Visti gli "effetti sorprendenti che la terapia craniosacrale può ottenere su disturbi che non rispondono alle tecniche osteopatiche usuali o ad altre forme di medicina tradizionale o alternativa" (da Paul Masters, "Osteopatia", Ediz. Red. 1991) essa è stata riconosciuta come "ufficialmente valida e mutuabile" da molti sistemi sanitari come quello tedesco e americano. Sembra ormai accertato che la terapia craniosacrale agisca sfruttando il ritmo generato dal liquor cerebrospinale, un liquido che scorre nello spazio compreso tra il sistema nervoso centrale e le meningi che lo avvolgono. Questo liquido trasporta ormoni, enzimi e anticorpi. il ritmo craniosacrale dovrebbe essere regolare e simmetrico, perché l'individuo si mantenga in buona salute.

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

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

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

Non occorre essere "malati" oppure avere qualche sintomo particolare per beneficiare della Terapia CranioSacrale. Per la maggioranza di tutti noi poter alleviare lo stress e incrementare il livello di vitalità e di benessere é una possibilità sempre benvenuta; un ciclo di terapia può essere molto utile negli anziani, nei neonati, nei bambini, nelle persone affaticate e può aiutare a condurre più facilmente a termine una gravidanza sia per la madre che per il bambino.

Il corso vi introdurrà alla scoperta dell'anatomia e della fisiologia del sistema CranioSacrale, imparando attraverso l'esperienza diretta e la scoperta individuale. Attraverso l'incremento delle proprie capacità di percezione e di conoscenza dei sottili movimenti biologici del corpo, ognuno potrà valutare, apprezzare ed



utilizzare il sistema CranioSacrale.

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

APPLICAZIONI DEL CORSO

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

PROGRAMMA di TERAPIA CRANIO SACRALE

1° SEMINARIO

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

2° SEMINARIO

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

3° SEMINARIO

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

4° SEMINARIO

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

5° SEMINARIO

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

INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: sabato e domenica ore 10,00/16.00

Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il



CORSO: asciugamano, lenzuolino, tuta, costume da bagno.

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

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



GUIDA AI FARMACI: SVILUPPO, PRODUZIONE E DISTRIBUZIONE

Condotta da Massimo Migliorini

A ROMA, DOMENICA 12 NOVEMBRE

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'EMA

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



MASSAGGIO PER APPLICAZIONI SPORTIVE

CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO E RIABILITATIVO CON BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO

Condotta da BRUNO BROSIO

IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, 25/26 NOVEMBRE; 09/10 DICEMBRE; 20/21 GENNAIO;
24/25 FEBBRAIO; 24/25 MARZO

Il nuovo corso di MASSAGGIO SPORTIVO, notevolmente arricchito nel programma e suddiviso in due parti essenziali composte di cinque moduli (vedi programma dettagliato), è diretto a coloro che desiderano sviluppare una progressiva competenza di ottimo livello nelle applicazioni sportive e riabilitative del massaggio, e non solo: per esempio, il *Bendaggio Neurocinetico* (evoluzione moderna del "bendaggio funzionale"), che può essere utilizzato nelle più svariate condizioni di disagio fisico, come pure per il trattamento di problematiche di natura circolatoria.

Che cos'è il BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (B.N.P.)

Il BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (noto anche "bendaggio funzionale") può essere utilizzato nelle più svariate condizioni di disagio fisico, come pure per il trattamento di problematiche di natura circolatoria.

L'innovativa tecnica del B.N.P., la cui efficacia è dimostrata da numerosi casi clinici, offre al terapeuta un approccio nuovo alla radice di ogni patologia: essa si basa sulle naturali capacità di autoguarigione del corpo, stimolate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale". Si tratta di una tecnica correttiva, meccanica e sensoriale, che favorisce una migliore circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico nell'area da trattare.

Ai muscoli viene attribuito non solo il movimento del corpo, ma anche il controllo della circolazione venosa, della temperatura corporea e il drenaggio linfatico e, di conseguenza, se questi sono danneggiati o traumatizzati si avranno vari tipi di sintomi specifici.

Trattando i muscoli con uno speciale nastro elastico che permette il pieno movimento muscolare e articolare, si attivano le difese corporee e si accrescono le capacità di guarigione e di recupero.

Nella successiva fase riabilitativa, il B.N.P. si applica con tecniche miranti a: rimuovere la congestione dei fluidi corporei; ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti; ridurre l'infiammazione; diminuire l'anormale sensibilità e dolore della pelle e dei muscoli.

Il B.N.P. viene perciò utilizzato molto anche in ambito sportivo: prima, durante e dopo il gesto atletico. Prima per preparare, durante per prevenire e dopo per defaticare.

È applicato con successo anche in agopuntura, in osteopatia, in chiropratica ed altre terapie manuali, come loro complemento. È utile in riabilitazione per la sua capacità elastica, e possiamo considerarlo un parente stretto del bendaggio funzionale, anche se ha caratteristiche diverse e più promettenti:

- sostiene il muscolo senza limitare il movimento
- facilita il movimento
- è eccezionale nel drenaggio linfatico e in tutte le forme di stasi circolatoria
- inibisce il dolore

Negli ultimi anni la metodica si è evoluta grazie alle nuove scoperte cliniche, a dei nuovi concetti di Neuroscienza e a diversi materiali approdati sul mercato, quali ad esempio il Kinesiotape. Anche se non ancora convalidata scientificamente, la tecnica basa la sua affidabilità sull'evidenza clinica e i favorevoli risultati ottenuti.



RIASSUMENDO:

Il metodo L'efficacia del B.N.P. è dimostrata dai numerosi casi clinici, ben conosciuto nell'ambiente della fisioterapia e della medicina dello sport, è un metodo di trattamento rivoluzionario che si distingue nettamente dal classico bendaggio convenzionale. Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il B.N.P. agisce profondamente anche sulla circolazione sanguigna e linfatica, tanto che può rappresentare un valido supporto terapeutico per le problematiche legate all'insufficienza del sistema linfatico, riattivandone il drenaggio.

Con il B.N.P. pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attivante, tanto a livello terapeutico che biomeccanico.

PROGRAMMA DEI 5 MODULI PREVISTI NEL CORSO:

1° MODULO - MASSAGGIO GENERALE DI BASE & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

- La figura del massaggiatore.
- L'ambiente ideale e gli accessori.
- Benefici e controindicazioni del massaggio.
- Principi professionali.
- Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo.
- L'utilizzo del massaggio negli sport e nell'attività agonistica.
- Il massaggio completo di base: movimenti e tecniche di base ed accessorie.

2° MODULO - TECNICHE DI MASSAGGIO SPORTIVO

- Il massaggio sportivo: principi generali e sue applicazioni.
- Trattamento pre-gara, o stimolante.
- Trattamento post-gara, o defaticante.
- Sequenza di trattamento per sblocco muscolare/articolare generale
- Trattamento manuale dei traumi e del dolore.

3° MODULO - IL MASSAGGIO RIABILITATIVO COME TRATTAMENTO DEI TRAUMI DA SPORT

Introduzione ai differenti tipi di traumi: lesione muscolare, contusioni, distorsioni, lussazioni, fratture.

Lesioni Traumatiche Acute: lussazioni ed instabilità di spalla, lesione del cercine glenoideo; Lussazioni acromion-clavicolare; distorsione e lesione capsulo- legamentoso del ginocchio; lesioni meniscali; lussazione recidiva; Della rotula e sindromi rotulee; distorsioni capsulo-legamentose della caviglia; lesioni muscolari; lussazioni tendinee.

Patologie da sovraccarico funzionale:

Tendinopatie inserzionali, peritendiniti, tendinosi, trattamento Patologie della Cuffia dei Rotatori; Neuropatia periferiche della spalla; Epicondilite; Pubalgia; Tendinopatia del tendine d' Achille; Patologia della Volta Plantare; Algia del tibiale anteriore; lombalgia; ernia del disco; spondilosi e spondilolistesi, etc.

4° MODULO & 5° MODULO - INTRODUZIONE AL B.N.P. (BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO), O "BENDAGGIO FUNZIONALE", E SUE APPLICAZIONI SUI DIVERSI MUSCOLI DEL CORPO

Per visionare il programma integrale di questi due w.end, si prega fare riferimento al corso di TAPING NEUROMUSCOLARE pubblicato in questo stesso numero.



IL DOCENTE

Bruno Brusio è dottore in fisioterapia e Posturologo, nonché Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive, di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 10,00/16.00

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

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

Costo del corso di formazione completo: 1.050,00 euro, ripartiti nelle seguenti 4 rate mensili: prima rata di 450,00 euro e le successive tre rate di 200,00 euro ognuna.

Materiale didattico offerto: un libro e diverse dispense didattiche illustrate.



STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotto da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 02/03 DICEMBRE

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, 02/03 DICEMBRE

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

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

PROGRAMMA

- Mezières: storia - Un muscolo si tende solo sotto stress - Il movimento - Il senso del metodo Mezières o 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 TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotto da FABRIZIO SARRACINO

corso di base completo, in 4 giornate intensive:
A ROMA, DAL 7 AL 10 DICEMBRE

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, mobilitazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi energetici sul corpo e su gli organi interni. Il massaggio thai consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce calma e allevia i dolori.

NEL PROGRAMMA

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

L'INSEGNANTE - Fabrizio Sarracino, specialista in Shiatsu, Yoga, Thai Massage e Massaggio Ayurvedico, si è diplomato presso "the School of healing arts" in San Diego California (USA). Appassionato cultore dell'estremo oriente, ove si reca ogni anno per diversi mesi, ha studiato il 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 THAILENDESE (Edizioni ISU - video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante), e una dispensa illustrata.



CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA *Tecniche di BODY - MIND e liberazione psicocorporea*

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, in 3 giornate intensive
DAL 29 SETTEMBRE ALL'1 OTTOBRE

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

La Bioenergetica nacque negli USA verso la fine degli anni 50 come "terapia" di supporto all'analisi ed era infatti definita come Analisi Bioenergetica, ovvero una psicoterapia a base corporea-energetica; nel corso del tempo, data la sua notevole efficacia, è stata adottata da numerose persone come veicolo di benessere psicofisico nonché di crescita personale e di liberazione interiore, e in effetti oggi moltissime persone la utilizzano e la apprezzano come una ginnastica psicofisica completa, in tutto il mondo.

La Bioenergetica propone un approccio dinamico, socializzante ed energetico alla propria crescita personale ed è inoltre un metodo concreto di lavoro su di sé, che offre una concezione ampia e globale dell'essere umano nonché una vasta gamma di tecniche psicofisiche, le quali migliorano veramente la qualità della propria vita e il livello della propria vitalità.

La pratica bioenergetica è un sistema per esplorarsi, migliorarsi e liberarsi dei propri blocchi e condizionamenti individuali, dato che promuove la spontaneità e la libera manifestazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, insegnandoci a comprenderli e ad accettarli.

Lavorando sul movimento, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto, sull'espressione corporea ed emozionale, da soli, a coppie, in gruppo, attraverso le tecniche della Bioenergetica e del Massaggio Bioenergetico, è possibile riprendere ed intensificare il rapporto con il proprio PSICOSOMA, aumentare la propria energia, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, riscoprire la gioia e il piacere di sentirsi più vivi, più umani, più integrati, più consapevoli, creativi e dinamici.

La base "pratica" del nostro corso è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepiti da Alexander Lowen, che ne è stato il creatore e principale divulgatore.

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

UTILITÀ & BENEFICI

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

- 1 - mettersi in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni
- 2 - aumentare il proprio livello di energia
- 3 - sentirsi più vivi
- 4 - imparare a rilassarsi e a respirare
- 5 - acuire la percezione e la capacità di "sentire"
- 6 - entrare in contatto con le emozioni represses
- 7 - liberare ed esprimere la propria vera personalità



8 - imparare a comunicare meglio e più liberamente con gli altri.

9 - Rappresentano inoltre un ottimo esercizio di autoconoscenza e di sviluppo personale, integrando fra loro le diverse funzioni del sistema corpo/mente/emozioni/sensazioni. In altre parole, sono uno strumento completo di esercizio psicofisico.

NEL PROGRAMMA

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

LABORATORIO BIOENERGETICO: "SCHEMA TIPO" DI UNA SEDUTA DI BIOENERGETICA

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

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene.

Si occupa da molto tempo di Yoga, Training Mentale, tecniche del massaggio, argomenti esoterici e spirituali. Fondatore dell'Istituto di Scienze Umane (come centro e scuola, nel 1989; come casa editrice, nel 1997) divide il suo tempo tra l'attività di istruttore, organizzatore, editore ed autore, con all'attivo diverse pubblicazioni tra articoli, monografie, libri e video. La linea-guida ispiratrice dei suoi corsi è: "insegnare è condividere".

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: venerdì 29 settembre, ore 11.00/17.30; sabato 30 settembre, ore 10.00/18.00; domenica 1 ottobre 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.

Costo: 450 euro.

Scontato: 400 euro per chi si iscrive entro il 5 settembre.

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

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

IN 2 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
A ROMA, 07/08 OTTOBRE; 04/05 NOVEMBRE

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 yoga 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: ore 10.00/16.00

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

Costo: 440.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



Formazione insegnanti di YOGA PER GESTANTI

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

IN 2 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
A ROMA, 14/15 OTTOBRE; 18/19 NOVEMBRE

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.

DOCENTI:

Marilena Capuzzimati, Yoga master e terapeuta in Ayurveda & Claudia Roberti, medico ginecologo.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: Tutti i giorni 9,30/16,00

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, plaid e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 440,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



Formazione insegnanti di YOGA PER LA TERZA ETÀ

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

IN 2 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
A ROMA, 28/29 OTTOBRE; 25/26 NOVEMBRE

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.

BENEFICI DELLO YOGA:

Livello cardiovascolare

- Migliora il flusso sanguigno nei vasi capillari muscolari.
- Migliora la contrattilità del muscolo cardiaco.
- Migliora la prestazione miocardica.
- Migliora la resistenza.
- Normalizzazione del processo di coagulazione del sangue
- Diminuzione del rischio di trombosi nelle coronarie
- Miglioramento dell'irrorazione di sangue nel miocardio.
- Riduce la pressione.
- Rischio inferiore di essere colpiti da infarto.

Composizione corporea

- Aumenta la massa muscolare.
- Diminuisce il tessuto adiposo addominale.
- Metabolismo
- Aumenta la tolleranza al glucosio.
- Riduce i trigliceridi.
- Riduce il colesterolo.
- Aumenta il tono muscolare.
- Aumenta l'equilibrio.
- Migliora la forza e la flessibilità.



- Potenzia le prestazioni funzionali fisiche.
- Riduce il rischio di cadute.
- Scheletro - osseo
- Aumenta il calcio e l'azoto.
- Ritarda la riduzione della densità minerale ossea.
- Benessere psicologico
- Aumenta la soglia dell'attenzione.
- Diminuisce i livelli degli ormoni correlati allo stress.
- Migliora la percezione del benessere
- Rende migliore il sonno.

Quindi lo Yoga può migliorare la salute e prolungare la vita nell'anziano?

Molti studi svolti rivelano che anche una modesta attività Yogica consente di ridurre sostanzialmente il rischio di malattie, in modo particolare quelle cardiache e respiratorie.

Lo Yoga è una disciplina molto antica. Sicuramente se introdotta come routine anche solo un paio di volte alla settimana può migliorare e mantenere la condizione fisica, infatti, attiva la circolazione sanguigna, sollecita il tono muscolare, mantiene mobili le articolazioni che tendono ad irrigidirsi, porta quei benefici che ridanno quel benessere che con l'invecchiamento si tende a perdere.

Lo yoga è una disciplina introspettiva che insegna a conoscere il proprio corpo, i propri atteggiamenti, migliorare sicurezza di sé e autostima, eliminando così la sfiducia delle proprie condizioni fisiche. Permette di piacersi di più e di piacere anche agli altri, diventa quindi una pratica che aiuta a socializzare, favorisce il contatto tra le persone e mette il buono umore.

A livello sociale ed emozionale, porta di conseguenza molti benefici, diminuendo anche quei continui lamenti sui propri dolori e acciacchi che spesso è l'argomentazione principale che gli anziani hanno quando s'incontrano.

Da ciò risulta che una pratica giornaliera regolare e protratta nel tempo migliora la qualità di vita.

PROGRAMMA di YOGA PER LA TERZA ETA'

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: ore 10.00/16.00

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

Costo: 440.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da CHIARA MILANO

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
11/12 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE;
20/21 GENNAIO; 17/18 FEBBRAIO; 24/25 MARZO

*"Il corpo è l'arpa della vostra anima
e sta a voi di trarne dolci melodie o confusi suoni"
(K. Gibran - Il Profeta)*

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

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

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

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

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

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO:

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



- Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro
- Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento

PROGRAMMA DI OGNI WEEK END

1° WEEK END: PROGRAMMA BASE

Origini del pilates.

Analisi dei principi del metodo pilates.

Benefici della pratica del pilates.

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

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

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

Lezione.

2° WEEK END: PROGRAMMA BASE-INTERMEDIO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

3° WEEK END: PROGRAMMA AVANZATO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro.

Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento.

Prove di insegnamento.

4° WEEK END: PROGRAMMA PILATES TOOLS

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

5° WEEK END: REVISIONE ED ESAME

Revisione di tutto il programma.

Lezione.

Prove di insegnamento.

Esami.

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

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

L'INSEGNANTE

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

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



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

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

Bibliografia consigliata:

- Chiara Milano "Videocorso Pilates per tutti", Edizioni ISU, 2011
- Pilates Joseph H., Miller William John, Ritorno alla vita, Carocci Faber, Roma 2008
- Robinson Lynne, Bradshaw Lisa, Gardner Nathan, La grande guida del pilates, Tecniche Nuove, Milano 2010.
- Calais-Germain Blandine, Anatomia del movimento volume 1, L'Arciere, Dronero (Cn) 2006

INFORMAZIONI UTILI

Orari: sabato e domenica, ore 10.00/17.00;

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.

Sconto: 770 euro per chi si iscrive entro il 20 ottobre.

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.



YOGATERAPIA

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
11/12 NOVEMBRE; 02/03 DICEMBRE; 13/14 GENNAIO;
10/11 FEBBRAIO; 10/11 MARZO

INTRODUZIONE AL CORSO DI YOGATERAPIA

La pratica dello yoga va diffondendosi di anno in anno sempre di più, grazie agli ormai certificati benefici che esso procura in coloro che lo praticano seriamente.

Una particolare branca dello yoga, molto utile ed apprezzata da noi, in occidente, per le sue applicazioni pratiche e quasi immediate, è sicuramente lo Yoga Cikitsa, finalizzato alla terapia fisica e mentale.

In generale, nelle scuole che divulgano lo yoga, si evidenzia una carenza di informazione e preparazione da questo punto di vista - un aspetto eppure così importante, dato che la finalità della maggior parte di coloro che oggi si rivolgono allo yoga è per migliorare o recuperare la salute e il benessere.

Il corso di Yogaterapia nasce, appunto, con l'intento di colmare tale lacuna e fornire così un'ulteriore abilitazione a chi già insegna le tecniche di yoga e, più in generale, del benessere psicofisico.

FINALITÀ

Obiettivi del corso sono:

- Fornire all'allievo la conoscenza dell'aspetto terapeutico dell'antica scienza indiana dello Yoga coadiuvata dai principi dell'Ayurveda.
- Porre la mente al centro del microcosmo Uomo come genitrice di gioia e salute oppure di sofferenza e malattia.
- Studiare i processi che portano dallo stato di benessere psico-fisico alla patologia scomponendo la capacità percettiva dei singoli involucri (kosha) e dei sistemi per ottenerne la massima padronanza.

PROGRAMMA di YOGATERAPIA

TEORIA

Yoga Cikitsa: origini e cenni storici; I testi antichi; L'uso del sanscrito; Il metodo di cura secondo lo Yoga; Yoga terapeutico e medicina convenzionale; Studi scientifici, prove e casistiche; Il futuro dello Yoga come medicina; Scuole e stili di Yoga; Tecniche di osservazione e valutazione; Yoga e Ayurveda: loro connessioni; Viroga: il concetto di salute; Duhka: il disagio; Le patologie più comuni; Anatomia, fisiologia e clinica medica; Anatomia e fisiologia sottile comparata; Tutto è mente: vritti e klesha; I 5 involucri (kosha); La teoria dei pan-chamahabhuta (i 5 elementi); Il Prana e i Vayu; I 3 guna; I 3 dosha; Nadi, chakra e kshetram; Tapas e Ojas; Il risveglio organico (Nidra Bangha); Gli shat karman (le 6 azioni purificatrici yogiche); I pancha karman (le purificazioni ayurvediche); Yama e Niyama (Astinenze e osservanze); Snehana: la terapia dell'amorevolezza; Stile di vita e bioritmi ayurvedici; L'alimentazione; I riti giornalieri; I rimedi erboristici.

PRATICA GENERALE

Le pratiche di purificazione; Asana; Pranayama; Bhandha; Kriya; Mudra; Yantra; Mantra; Drsti e trataka; Tecniche di esercizi a 2; Yoga passivo, manovre e stiramenti; Elementi di Prano Cikitsa; Sequenze per sviluppare tapas; Sequenze per lo sviluppo di: Prana, Samana, Vyana, Uddyana e Apana Vayu; Sequenze per il riequilibrio di: Vata, Pitta e Kapha.

PRATICA SPECIFICA PER APPARATI E ORGANI

- Disturbi del sistema nervoso (ansia, depressione, stress, insonnia, instabilità emotiva, cefalea).
- Disturbi dell'apparato respiratorio (asma bronchiale, sinusite, rinite allergica, bronchite cronica).
- Disturbi dell'apparato digerente (stitichezza, gastrite, colite spastica, sindrome del colon irritabile).
- Disturbi dell'apparato cardio-circolatorio (tachicardie, aritmie psicogene, ipertensione e ipotensione arte-



riosa, varici degli arti inferiori).

- Disturbi del sistema osteo-muscolare (artrosi, artrite, scoliosi, cifosi, iper e ipolordosi, discopatie).
- Disturbi del sistema genito-urinario (disturbi del ciclo mestruale, cicli irregolari, mestruazioni dolorose, amenorrea, ipomenorrea, ipermenorrea).
- Disturbi della vista.

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

Insegnanti yoga; operatori del benessere; operatori sanitari, insegnanti di discipline e terapie psicocorporee in genere.

CORPO DOCENTE

MARILENA CAPUZZIMATI

Yoga Master, operatrice in massaggio e tecniche ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in massaggio ayurvedico. Insegna presso la Scuola Asia Darshana di Roma, della quale è direttore didattico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico collaborando con diversi enti pubblici e privati. Partecipa agli obiettivi di sviluppo economico e sociale dell'O.N.U. per il settore salute. Ha pubblicato con le Edizioni ISU i seguenti VIDEOCORSI IN DVD con manuale allegato: Yoga del Respiro; Yoga per la Colonna Vertebrale; Yogaterapia.

ERNESTO IANNACCONE

Medico Specialista in igiene e medicina preventiva, si occupa di Ayurveda dal 1985 ed è un esperto per quanto concerne gli originali ed antichi testi di medicina ayurvedica. Si è formato con lunghi periodi di soggiorno e di studio in India presso svariate istituzioni ospedaliere ed universitarie, dove ancora si reca abitualmente. Conduce regolarmente corsi di formazione nella medicina ayurvedica rivolti a medici e ad operatori della salute, e fa parte del corpo docente di Ayurvedic Point, Milano. È autore di diversi libri sull'Ayurveda, tutti pubblicati da Tecniche Nuove.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.00/16.00 e domenica 10.00/15,00

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, plaid e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 1000,00 euro suddiviso su 5 rate mensili da 200 euro cadauna.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



INSEGNANTI YOGA

Condotto da STEFANO FONTANA,
VITTORIO CALOGERO & MARILENA CAPUZZIMATI

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

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

25/26 NOVEMBRE; 16/17 DICEMBRE; 20/21 GENNAIO; 17/18 FEBBRAIO;
03/04 MARZO; 14/15 APRILE; 19/20 MAGGIO

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

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

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

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

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

SINTESI DEL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA

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

KUNDALINI YOGA - YOGA TERAPEUTICO/CORRETTIVO - 7 weekend

INTRODUZIONE ALLO HATHA YOGA E ALLE POSTURE

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

KUNDALINI YOGA ESOTERICO & INTRODUZIONE AL TANTRA

Il Kundalini Yoga nella sua forma più profonda, e quindi esoterica, è costituito essenzialmente da specifiche pratiche destinate alla purificazione e all'attivazione dei Chakra e al risveglio dell'Energia Sacra Evolutiva,



Kundalini, denominate Kriya (perciò è spesso definito, alternativamente, come "Kriya Yoga").

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

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

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

(conduce: Stefano Fontana)

YOGATERAPIA

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

Teoria

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

Pratica

Asana, pranayama, kriya per:

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

(conduce: Marilena Capuzzimati)

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

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

Lo OKI-DO YOGA è una sintesi moderna di svariate discipline e tradizioni: yoga indiano, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. È basato sull'idea che la vera salute e conoscenza sorgono dal risveglio di una profonda saggezza interiore; secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti: anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Per questo occorre collaborare con la naturale attività della forza autoguaritrice.

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



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

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

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

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

(conduce: Vittorio Calogero)

MATERIALE DIDATTICO & TESTI DI SUPPORTO

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

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

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

MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA

INTRODUZIONE ALLO HATA YOGA - a cura di Stefano Fontana

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

TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO - a cura di Stefano Fontana

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

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

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

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

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

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

Il Mondo della Mente e il Piano Astrale. Le leggi del pensiero. Che cos'è l'igiene mentale. La purificazione del



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

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

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

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

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

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

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

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

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



GLI INSEGNANTI

VITTORIO CALOGERO

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

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

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

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

MARILENA CAPUZZIMATI

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

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

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

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

STEFANO FONTANA

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

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

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

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

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

IL NOSTRO APPROCCIO ALLO YOGA

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

L'enorme popolarità conseguita dallo Yoga nel tempo ha dato origine via via, com'era purtroppo inevitabile, a una numerosa serie di "imitazioni" e di volgarizzazioni che di "yoga" presentano soltanto il nome (neppure l'aspetto!), dato che, come ogni buon esperto di marketing sa, un'etichetta di richiamo aiuta sempre a vendere bene un prodotto.

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

Inoltre, il nostro approccio allo Yoga non si basa sull'apparire folkloristico, ed è assolutamente laico, indi-



pendente e non settario. Lo Yoga è, o dovrebbe essere, un percorso individuale e soggettivo, e come tale rifugge uno sviluppo personale uniforme, contenuto e massificato in seno a un'organizzazione.

INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

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

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

Per consultare il programma specifico:

http://www.istitutodiscienzeumane.org/Corsi/corso_yogaterapia.html

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SERVIZIO PER I CORSISTI ABILITATI

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

