



**ISTITUTO DI SCIENZE UMANE**  
**CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE**  
**FORMAZIONE YOGA**  
**TECNICHE DEL MASSAGGIO**  
**PILATES & TECNICHE POSTURALI**  
**DISCIPLINE PSICOFISICHE ED ENERGETICHE**

**SETTEMBRE - DICEMBRE 2018**



**Il presente Catalogo contiene i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra SETTEMBRE e DICEMBRE 2018. 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](mailto:isu.informa@yahoo.it)**

## **SITI WEB:**

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

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

## **DA RICORDARE ... SEMPRE!**

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

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

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



# S O M M A R I O

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

PAG. 4 **CORSI DI FORMAZIONE**

PAG. 5 **REGOLAMENTO**

PAG. 6 **IN OFFERTA: CORSI CON LO SCONTO**

PAG. 7 **CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE**

PAG. 7 Massaggio Californiano

PAG. 9 Riflessi di Chapman e digitopressione..

PAG. 10 Linfodrenaggio Estetico (metodo francese)

PAG. 11 Tecniche del Massaggio Occidentale - corso base completo nel massaggio

PAG. 14 Massaggio Decontratturante collo/schiava

PAG. 15 Massaggio Circolatorio (l'ABC del massaggio)

PAG. 16 MEP - Massaggio Estetico Professionale

PAG. 18 Massaggio Mio - Fasciale

PAG. 20 Formazione per operatore olistico

PAG. 25 Riabilitazione Motoria

PAG. 26 Riflessologia Plantare Integrata Evolutiva

PAG. 29 Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui

PAG. 30 Hot Stone Massage

PAG. 32 Massaggio & Osteopatia in gravidanza

PAG. 33 Chinesiterapia, mobilizzazione articolare e chiropratica essenziale

PAG. 34 Studio e trattamento dei Trigger Points

PAG. 35 Massaggio Svedese

PAG. 36 Metodo Mezieres

PAG. 37 Tecniche Manuali Terapeutiche e Riabilitative

PAG. 39 Massaggio Thailandese Tradizionale

PAG. 40 Tecnica Craniosacrale

PAG. 43 Massaggio Sportivo e Riabilitativo con Bendaggio Neurocinetico Progressivo

PAG. 46 Pranoterapia

PAG. 48 Massaggio di riequilibrio Muscolare e Posturale

PAG. 50 Shiatsu e Psicosoma

PAG. 53 Massaggio Estetico

PAG. 54 **CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA**

PAG. 54 Formazione istruttori di Ginnastica Bioenergetica

PAG. 15 Formazione istruttori di Ginnastica Posturale

PAG. 59 Formazione insegnanti di Yoga

PAG. 66 Formazione Operatore Bioenergetico

PAG. 68 Master Relax - tecniche di rilassamento

PAG. 70 Formazione insegnanti di Pilates

PAG. 73 Corso Base di Coaching

PAG. 75 Corso Avanzato di Coaching con indirizzo Sportivo



# INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

## CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

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

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

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

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

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

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

### SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

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

Il nostro fax, invece, è lo **0761 609362**.

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

### LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

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

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

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

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

### COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

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

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

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



# CORSI DI FORMAZIONE

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

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

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

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

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

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





## IN OFFERTA: I NOSTRI CORSI SCONTATI

### CORSI CON SCONTO FISSO

#### **RIFLESSI DI CHAPMAN E DIGITOPRESSIONE**

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 €

#### **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.

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

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

#### **MASTER RELAX – TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Costo: 440 euro; in offerta scontato: 390 euro per chi salda il corso per intero al primo stage.

#### **INSEGNANTE GINNASTICA POSTURALE**

Costo: 1.200 euro; in offerta scontato: 900 euro come offerta di lancio del corso.

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



# 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, 29/30 SETTEMBRE**

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

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

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

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

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

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

**EFFETTI RELAZIONALI E INTERIORIZZANTI** - Il Massaggio Californiano è un massaggio ritmico,



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

**INFORMAZIONI GENERALI**

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

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

**Costo:** 280,00 euro anziché 320,00 euro.

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





# RIFLESSI DI CHAPMAN E DIGITOPRESSIONE

Condotta da **IVAN GREGORI**

**A ROMA, 29/30 SETTEMBRE**

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

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

## NEL PROGRAMMA

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

## INFORMAZIONI GENERALI

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

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

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



# LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

**A ROMA, 06/07 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 anziché 320,00 euro.

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



# 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**

**13/14 OTTOBRE; 24/25 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE; 19/20 GENNAIO;  
16/17 FEBBRAIO; 16/17 MARZO; 13/14 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 pro-



fessionale, 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 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30.**

### • IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

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

### • IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

### • 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 rilas-



sante.

• **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:** quattro videocorsi, diverse dispense didattiche illustrate e un CD di musica rilassante per accompagnare i trattamenti.





# MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

## Per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

**A ROMA, 13/14 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 9.30/16.30 e domenica 9.30-13.30

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

**Costo:** 240,00 euro anziché 280,00 euro.

**Materiale didattico incluso:** dispensa didattica e mappe anatomiche.



# MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da **Stefano Fontana**

**A ROMA 13/14 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, “amichevolemente”, in famiglia, con gli amici, con i colleghi, e con il proprio partner.*

## INFORMAZIONI GENERALI

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

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

**Costo:** 195,00 euro.

**Materiale didattico offerto:** dispensa didattica illustrata.



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

**Condotta da STEFANO FONTANA & PAOLO RAZZA**

**A ROMA, IN TRE INCONTRI MENSILI INTENSIVI:  
13/14 OTTOBRE; 24/25 NOVEMBRE; 15/16 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 ore 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30**

### **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 e domenica ore 9.30/16.30.**



## 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 euro

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



# MASSAGGIO MIO - FASCIALE

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

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
13/14 OTTOBRE; 10/11 NOVEMBRE**

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

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

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

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

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

### PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

#### 1° Giornata

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

#### 2° Giornata

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

#### 3° Giornata

Tecnica dei Pompages: Scopi e Tecnica. Pratica dei Pompages. Dimostrazione del Pompages Generale. Pratica del Pompages Generale. Pompages dello Psoas. Pompages del Sacro e delle Scapole. Esercitazioni Pratiche. Pompages del piccolo e grande Pettorale. Pompages degli Scaleni e del Trapezio. Esercitazioni Pratiche. Pompages dorsale degli IleoPsoas dei Piramidali. Esercitazione Pratica. Pompages dei muscoli





Ischio Gamba e Adduttori. Esercitazioni Pratiche. Pompages delle articolazioni Sacro-Iliache. Pompages lombare. Pompages del Gran dentato. Pompages degli intercostali. Esercitazioni pratiche. Pompages del romboide. Pompages dei semispinali. Pompages degli scaleni. Esercitazioni pratiche. Pompages del trapezio superiore. Pompages dell'elevatore della scapola. Pompages dello sterno-cleido-occipito-mastoideo. Pompages C0/C1. Pompages C0/C2. Pompages dell'occipite. Esercitazioni pratiche.

#### **4° Giornata**

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

### **IL DOCENTE**

#### **Dott. Bruno Brosio, Ft, Posturologo**

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

### **INFORMAZIONI GENERALI**

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

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

**Materiale didattico:** dispensa illustrata.

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



# CORSO DI OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

**CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI**

**A ROMA IN 7 + 8 WEEKEND**

**MODULO "A", 7 STAGE MENSILI: TECNICHE DEL MASSAGGIO**

**13/14 OTTOBRE; 24/25 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE; 19/20 GENNAIO;  
16/17 FEBBRAIO; 16/17 MARZO; 13/14 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 2018/APRILE 2019**

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 wend...), 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 psico-



terapici. 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**

***Tutto il presente modulo annuale si articola su 4 approfonditi moduli (tecniche rilassamento, respirazione, pranoterapiche, bioenergetiche), della durata di due w.end mensili ognuno.***

**10-11 NOVEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello base**

**8-9 DICEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello progredito**

**26-27 GENNAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello base**

**23-24 FEBBRAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello progredito**

**23-24 MARZO: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello base**

**13-14 APRILE: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello progredito**

**18-19 MAGGIO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello base**

**8-9 GIUGNO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello progredito**

### **ALCUNE NOTE IMPORTANTI**

***Si può cominciare il percorso da un modulo o dall'altro, a propria preferenza.***

***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.



# RIABILITAZIONE MOTORIA

Condotta da **BRUNO BROSIO**

**A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
13/14 OTTOBRE; 10/11 NOVEMBRE; 22/23 DICEMBRE**

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

**Il corso è suddiviso in tre parti, o moduli:**

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

## INFORMAZIONI GENERALI

**Orari:** sabato e domenica, ore 10.00/16.00

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

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

**Materiale didattico offerto:** libro-dispensa didattica illustrata.



# RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA EVOLUTIVA

Condotta da PIERLUIGI FANTINI

**A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
20/21 OTTOBRE; 17/18 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE;  
19/20 GENNAIO, 16/17 FEBBRAIO, 16/17 MARZO, 13/14 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.

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA EVOLUTIVA

Il corso annuale di **Riflessologia Plantare**, metodo **Evolutivo**, si propone di offrire agli allievi la cono-



scenza delle più avanzate metodiche di riflessologia del piede per poter lavorare con i clienti in direzione della loro evoluzione personale.

La riflessologia dei Quattro Flussi (Grinberg) ci offre la base di questo approccio coinvolgendo, in maniera integrale, il soggetto nel riconoscimento e nel cambiamento degli schemi mentali che sono alla base dei disturbi di tipo cronico. Questo è possibile attraverso una progressiva presa di coscienza di ciò che si è realmente, attraverso la lettura del piede, e un lavoro che coinvolge il mondo interiore della persona, con onestà e senza alibi. Affiancando al Footwork di Grinberg le potenzialità operative della "Teoria zonale" di Fitzgerald si dà vita ad una tecnica di lavoro efficacissima che consente la rielaborazione della memoria corporea del cliente, consentendogli di scoprire ed esprimere il proprio potenziale personale superando i blocchi comportamentali.

L'integrazione tra questi metodi, unica in Italia, consente all'operatore di avere a disposizione uno strumento potente di azione per lavorare con chi vuole uscire dai propri schemi di reazione, affrontare il dolore del cambiamento profondo e trasformare la propria esistenza con consapevolezza.

## **PROGRAMMA di RIFLESSOLOGIA PLANTARE EVOLUTIVA**

### **1° fine settimana**

*Sabato: Le attività preliminari e l'approccio integrato evolutivo*

Cenni storici sulla RP. Il lavoro dell'operatore su di sé: attivazione dell'energia, circolazione dell'energia, esercizi per le mani e loro cura.

Il lavoro dell'operatore con gli altri: contatto con i piedi, osservazione del respiro e interventi su di esso, uso e gestione del dolore. L'osservazione del piede: regole e tecniche. Il Footwork di Avi Grinberg, i quattro elementi e i loro flussi. La Teoria zonale di Fitzgerald e le cinque fasce. Gli schemi mentali e le loro somatizzazioni osservate sul piede.

Osservazione del piede e del cliente: pratica.

*Domenica: Introduzione al Footwork, ai Quattro Elementi e all'analisi del piede*

Approfondimento sui quattro elementi e i loro flussi. Significato, correlazioni fisiologiche e funzionali degli elementi. Il potenziale di base. Segni generali di alterazione: elementi di lettura del piede. La preparazione del piede e i quattro tocchi.

Esercitazioni di analisi del piede e di massaggio preparatorio.

### **2° fine settimana**

*Sabato: La prima seduta e gli strumenti di accertamento*

La prima seduta: accoglienza e analisi del piede. Scelta e condivisione degli obiettivi. Le somatizzazioni come guida nella scelta. Questionario mirato secondo il Footwork.

Pratica di accoglienza e prima seduta. Consegna delle schede di tirocinio.

*Domenica: Pratica del massaggio di preparazione e di analisi del potenziale e delle sue alterazioni.*

### **3° fine settimana**

*Sabato: L'elemento Aria (Pensare)*

Analisi generale delle dita e della colonna. Segni di eccesso di Aria. Le due bande dell'Aria.

Esercitazioni sul flusso Aria 1.

*Domenica: Integrazioni operative sull'Aria*

L'analisi delle dita in relazione agli elementi: significato, posizione e forma. Analisi della colonna e scale temporali prenatale e postnatale.

Il tocco Aria. Esercitazioni di analisi e trattamento del flusso Aria 2.

### **4° fine settimana**

*Sabato: L'elemento Fuoco (Agire)*

Analisi dei cuscinetti. Segni di eccesso di Fuoco. Le due bande del Fuoco.

Esercitazione sul flusso Fuoco: analisi e trattamento. Il tocco Fuoco.

*Domenica: L'elemento Acqua (Sentire/Digerire)*

*Mattina* - Analisi dell'arco plantare. Segni di eccesso di Acqua. Le due bande dell'Acqua.

*Pomeriggio* - Esercitazione sull'Acqua. Il tocco Acqua.



**5° fine settimana**

*Sabato: L'analisi delle linee del piede ed il flusso delle emozioni*

Le suddivisioni interne dell'Acqua e l'analisi delle linee. Concetti di accelerazione e rallentamento. Il flusso delle emozioni e i punti di accumulo.

Esercitazione di analisi delle linee e di trattamento mirato.

*Domenica: L'elemento Terra (Concretizzare/Essere)*

Analisi di tallone e caviglia. Segni di eccesso di Terra. Le due bande della Terra.

Esercitazione sulla Terra. Il tocco Terra.

**6° fine settimana - Integrazioni operative**

*Sabato: Le fasce di Fitzgerald*

La teoria zonale di Fitzgerald e le cinque fasce longitudinali, relazioni dita - fasce. Applicazioni operative. Correlazioni con altri sistemi di riflessologia.

Esercitazioni di analisi e trattamento integrando le Cinque fasce.

*Domenica - La tecnica dei Nove punti. Sintesi operativa*

L'uso dei Nove Punti come tecnica di sblocco dei Quattro Elementi.

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

**7° fine settimana - Verifiche pratiche e teoriche**

*Sabato:* Brainstorming ovvero tutte le cose da chiarire. Verifica dei percorsi personali e dei cambiamenti avvenuti. Esperienze durante il tirocinio.

*Domenica:* Verifiche pratiche (analisi e trattamento) e somministrazione del questionario di verifica.

Approfondimenti sulle verifiche e sulle esperienze svolte.

**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 10.00/17,30

**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).





# CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

## Lomi Lomi Nui

Condotta da **MARINA ZACCAGNINI**

**A ROMA, 20/21 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.



## HOT STONE MASSAGE

Condotta da **DORIANA DELLEPIANE**

**A ROMA, 20/21 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:**

Presca 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 E TECNICHE OSTEOPATICHE IN GRAVIDANZA

## “pre” e “post” parto

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

**A ROMA, SABATO 27 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



# CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotta da **BRUNO BROSIO**

**A ROMA 27/28 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.





# STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

**A ROMA, 27/28 OTTOBRE**

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.



# MASSAGGIO SVEDESE

## Il Massaggio Classico Occidentale

Condotto da **CLAUDIO MASSARI**

**A ROMA, 27/28 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:** videocorso più dispensa didattica con la sequenza dei trattamenti svolti.



# METODO MEZIERES

## Rieducazione Posturale

Condotta da **TATIANA DEL BELLO**

**A ROMA, 27/28 OTTOBRE**

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

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

### PROGRAMMA

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

**L'INSEGNANTE** – 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.



# **TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE**

## **Corso di specializzazione per operatori olistici e massaggiatori**

**Condotta dal Dott. BRUNO BROSIO**

**A ROMA, 27/28 OTTOBRE**

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

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

### **PROGRAMMA IN TRE PARTI**

#### **DOLORI CERVICALI**

##### **OBIETTIVI**

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

##### **PROGRAMMA**

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

##### **TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE**

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

#### **DOLORI LOMBARI**

##### **OBIETTIVI**

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

##### **TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE**

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



## LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

### OBIETTIVI

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

### PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

### CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

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

### INFORMAZIONI GENERALI

**SEDE DEL CORSO:** Istituto di Scienze Umane

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

**ORARI:** sabato/domenica ore 10,00-16.30

**COSTO:** 250,00 euro.

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

**RIPRESE VIDEO:** è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.





# MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotto da **FABRIZIO SARRACINO**

**corso di base completo, in 4 giornate intensive:**

**A ROMA, DALL'1 AL 4 NOVEMBRE**

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

**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.



# TECNICA CRANIO - SACRALE

Condotta da IVAN GREGORI

IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

**A ROMA, 10/11 NOVEMBRE; 01/02 DICEMBRE;  
19/20 GENNAIO; 16/17 FEBBRAIO; 16/17 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** è 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** è 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 è 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 tenuti. 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 è una possibilità sempre benvenuta; un ciclo di terapia può essere molto utile negli anziani, nei neonati, nei bambini, nelle persone affaticate e può aiutare a condurre più facilmente a termine una gravidanza sia per la madre che per il bambino.

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



utilizzare il sistema CranioSacrale.

Ogni argomento del corso è 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 è fondamentale ed eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista. Per recuperare un'eventuale assenza, lo studente può frequentare in seguito lo stage mancato nel corso successivo, quando riproposto.

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



# MASSAGGIO 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, 17/18 NOVEMBRE; 01/02 DICEMBRE; 12/13 GENNAIO;  
02/03 FEBBRAIO; 02/03 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 risulta-





ti 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 è 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.



# PRANOTERAPIA

Condotta da **GIANCARLO MURGIA**

**A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI  
17/18 NOVEMBRE; 08/09 DICEMBRE; 12/13 GENNAIO**

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.**



Studiato 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 DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

**CONDOTTO DA RICCARDO D'ACUNTO**

**A ROMA, 24/25 NOVEMBRE**

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

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

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

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

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

## PROGRAMMA

### SABATO:

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

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

Il muscolo del diaframma: anatomia e funzionalità.

La corretta respirazione diaframmatica ed esercizi relativi di apprendimento.

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

Tecniche di massaggio e stretching in posizione supina

### DOMENICA:

Massaggio e stretching in posizione prona.

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

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

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

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

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

Il falso mito delle diete basate sul numero di calorie.

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

Il falso mito delle diete ipocaloriche.

Il falso mito delle diete dissociate.

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

La dieta a zona.

### DOCENTE

Riccardo D'Acunto si occupa di preparazione atletica, postura, e tecniche di massaggio dalla fine degli anni 80, preparandosi e conseguendo poi i relativi attestati presso le organizzazioni più qualificate in Italia quali: FIPCF (Federazione Italiana Pesì e Cultura Fisica) riconosciuta CONI: preparatore atletico (Personal





Trainer); FBI di Boris Bazzani: Postural Trainer; FBI di Boris Bazzani: metodo Mézières di ginnastica posturale; ISU: tecniche di massaggio occidentale.

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

### **INFORMAZIONI GENERALI**

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

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

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

**COSTO:** 250 euro

**MATERIALE DIDATTICO:** dispensa didattica illustrata.



# SHIATSU & PSICOSOMA

## ...il TOCCO consapevole

**Livello base in cinque week end mensili**

**Condotta da MARIA GABRIELLA CECCHINI**

**A ROMA, IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI**  
**24/25 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE; 19/20 GENNAIO;**  
**16/17 FEBBRAIO; 16/17 MARZO**

### L'IMPORTANZA DEL CON - TATTO

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

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

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

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

Quando il Maestro Namikoshi ci dice che lo shiatsu è come il puro affetto materno, non sta usando un linguaggio retorico o delle frasi fatte. È scienza.

Lo Shiatsu (letteralmente pressione delle dita) è una tecnica unica nel suo genere che ha radici nella medicina tradizionale cinese.

In questo corso ci si appoggerà al metodo Namikoshi per andare poi ad approfondire il linguaggio nascosto dello psicosoma.

Partendo da una corretta centratura dell'operatore, passando per un ascolto attento e sensibile verso il ricevente e acquisendo le competenze specifiche per ogni distretto corporeo, si avranno le giuste competenze per praticare uno shiatsu maturo e CONSAPEVOLE.

### PROGRAMMA COMPLETO

#### PRIMO WEEK END - ARTI INFERIORI

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

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

- Nozioni di anatomia
- Importanza della centratura dell'operatore
- ... e importanza della presa di contatto!



- Uso della mano madre e della mano figlia
- Studio dei punti
- Esercitazioni fino a completa assimilazione dello schema di base

## **SECONDO WEEK END - ARTI SUPERIORI**

Gli arti superiori sono legati ai rapporti interpersonali, sono strumenti di azione e di espressione. Sono le nostre ali. Mediante le braccia e le mani esprimiamo le emozioni più forti. Mostriamo amore abbracciando, odio picchiando. Lo shiatsu degli arti superiori è un'esperienza liberatoria, permette di entrare in contatto con i propri sentimenti, spesso repressi.

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

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

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

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

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

## **QUARTO WEEK END - SCHIENA**

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

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

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

## **QUINTO WEEK END**

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

## **L'INSEGNANTE**

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

## **INFORMAZIONI GENERALI**

**Corso aperto a tutti, principianti ed operatori del settore.**

**Corso a numero chiuso.** Max 8 persone

**Frequenza:** Le lezioni sono monotematiche, per cui si raccomanda la presenza regolare! NON sono pos-



sibili recuperi dell'incontro perduto, per cui anche una sola assenza comprometterebbe l'esito del corso.  
Si rilascia attestato di primo livello  
Terminato il livello base sarà possibile accedere ad un livello successivo.

**Orari:** 9.30-13.00 -14.00-17.00

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

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

**Costo:** 850 euro suddivise in 5 rate da 170 euro.



# MASSAGGIO ESTETICO

## IL MASSAGGIO PER LA BELLEZZA E IL BENESSERE

Condotta da **Stefano Fontana**

**A ROMA, 15/16 DICEMBRE**

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:** videocorso in DVD + DUE manuali.





# 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 5 AL 7 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, ore 11.00/17.30; sabato, ore 9.30/16.00; domenica, ore 9.30/16.00

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



Costo: 450 euro.

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

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



# ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE

Condotta da **MARIA LUISA DEL PINTO**

**20/21 OTTOBRE; 24/25 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE;  
19/20 GENNAIO; 16/17 FEBBRAIO**

La ginnastica posturale è una disciplina il cui obiettivo è quello di migliorare la postura, rinforzando il tono muscolare e ristabilendo i corretti allineamenti. Ma che cos'è la postura? È la posizione che assume il corpo nello spazio e la relazione spaziale tra le varie parti del corpo (es. arti, schiena, collo, testa) al fine di garantire la posizione eretta e il movimento. La ginnastica posturale consente, attraverso esercizi specifici, di ricreare un buon equilibrio muscolare a vantaggio dell'intero apparato muscolo scheletrico. Le articolazioni non lavoreranno in modo sproporzionato rispetto alle loro capacità, e ciò comporterà un rallentamento dell'usura delle cartilagini e una riduzione dei processi infiammatori, e quindi del dolore. L'insegnamento di questa disciplina è il prerequisito fondamentale di ogni professionista che opera nell'ambito dell'attività motoria, poiché consente all'operatore di comprendere le problematiche del cliente e di saper agire di conseguenza, proponendo esercizi mirati alle esigenze specifiche.

## OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso nasce dalla necessità di fornire ai professionisti un'adeguata preparazione nel campo della Ginnastica Posturale. Non si sostituisce alle tecniche mediche o fisioterapiche, ma fornisce un valido supporto a tutti quegli operatori che vogliono conoscere più da vicino la problematica.

Il percorso formativo si svilupperà nel seguente modo:

- Una parte teorica, riguardante l'anatomia e la fisiologia, per una comprensione anatomico-funzionale della rieducazione motoria.
- Una parte pratica incentrata sulla rieducazione motoria.

Il corso è fruibile anche ai non addetti ai lavori, rappresentando un'ottima opportunità per conoscere da vicino la Ginnastica Posturale.

## PROGRAMMA & ARGOMENTI

### I INCONTRO

Anatomia e fisiologia generale del corpo umano: l'apparato osteo-articolare. Lezioni pratiche.

### II INCONTRO

Anatomia del rachide, fisiologia del movimento.

Principali problematiche della colonna vertebrale: lombalgie, sciatalgie, paramorfismi.

### III INCONTRO

Studio delle tecniche di rieducazione motoria e analisi della postura.

### IV INCONTRO

Principali problematiche di: spalla, ginocchio e anca.

Lezioni pratiche

### V INCONTRO

*SABATO:* Scoliosi idiopatica, atteggiamento scoliotico. Esercitazioni pratiche

*DOMENICA:* esame teorico/pratico e rilascio attestato di partecipazione.



**DOCENTE**

Dott.ssa Maria Luisa Del Pinto, conduttrice di classi di bioenergetica, con un master in posturologia ed esperienza decennale nell'ambito dell'insegnamento della ginnastica posturale e del Pilates.

**INFORMAZIONI GENERALI**

**DURATA DEL CORSO:** la formazione corso prevede 5 w.end con cadenza mensile, per un totale di 60 ore.

**ORARI:** sabato 9.30/18.30; domenica 9.30/13.30.

**OCCORRENTE NECESSARIO:** abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, asciugamano grande, materiale per appunti.

**COSTO:** 1.200,00 euro. In promozione per la prima edizione a 900 euro (25% di sconto!!!).

**RATEIZZAZIONE:** 4 rate mensili, per i primi 4 incontri, da 225 euro l'una.

**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** dispense e/o slide didattiche.





# INSEGNANTI YOGA

Condotta da **STEFANO FONTANA,**  
**VITTORIO CALOGERO, ROBERTO CALDARI & CHIARA MILANO**

**CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI**

**ANNO ACCADEMICO 2018/2019: MODULO HATHA YOGA - YOGA TERAPEUTICO - YOGA CORRETTIVO - YOGA DINAMICO  
A ROMA, IN 7 STAGE MENSILI INTENSIVI**

**27/28 OTTOBRE; 24/25 NOVEMBRE; 15/16 DICEMBRE; 19/20 GENNAIO;  
16/17 FEBBRAIO; 16/17 MARZO; 13/14 APRILE**

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.

### • 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

### • 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 inter-



ni, 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, ecc.), Yoga a coppie e in gruppo.

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

## **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 AL RAJA YOGA**

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** 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**

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**

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**

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

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. Luso 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 -

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 gl'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.

### CHIARA MILANO

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.

### ROBERTO CALDARI

Profondo conoscitore dell'anatomia e della fisiologia umana, professore di educazione fisica da decenni, una vita trascorsa nello sport, come atleta e come insegnante, soprattutto fra nuoto e immersioni subacquee, ha approfondito anche la scienza della comunicazione frequentando per anni corsi di PNL, ipnosi, ecc., con i maggiori formatori italiani e internazionali.

### STEFANO FONTANA

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

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

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

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

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

### IL NOSTRO APPROCCIO ALLO YOGA

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

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





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

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

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

## INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

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

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

**Per consultare il programma specifico:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### **SERVIZIO PER I CORSISTI ABILITATI**

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



# OPERATORE BIOENERGETICO

Condotta da **STEFANO FONTANA & GIANCARLO MURGIA**

**IN 8 WEEKEND INTENSIVI MENSILI**

**A ROMA, 10/11 NOVEMBRE, 8/9 DICEMBRE, 26/27 GENNAIO,  
23/24 FEBBRAIO, 23/24 MARZO, 13/14 APRILE,  
18/19 MAGGIO, 8/9 GIUGNO**

**(Valido anche come modulo b del corso di operatore olistico)**

L'operatore bioenergetico è, di fatto, un operatore olistico, che si occupa però in particolare dell'aspetto energetico di quel complesso sistema bio-psichico che è l'essere umano, ovvero del trattamento e del rimedio attraverso tecniche naturali che riattivano i poteri di recupero e di risanamento dell'organismo. Ciò avviene mediante tecniche di movimento, rilassamento, respirazione, manipolazione, nonché di espansione della propria carica energetica, o della persona che si vuole trattare. Ciò presuppone lo studio e la conoscenza dell'organismo bio-psichico e dei suoi processi, anche quelli non visibili all'occhio fisico, e delle numerose procedure pratiche per agire efficacemente su di esso. Colui che vuole equilibrare, armonizzare e risanare il proprio sistema corpo/mente/energia, è invitato ad agire attivamente su se stesso, mediante la competente guida dell'operatore bioenergetico competente. Si tratta dunque di una via consapevole e "attiva", non "subita", applicata alla propria autoguarigione e alla propria crescita personale. Seguire questo percorso, in effetti, aiuta prima di tutto se stessi, oltre naturalmente tutte quelle persone che vorranno trovarvi rimedio.

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti, e in particolare:

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

## PROGRAMMA RIASSUNTIVO NEI RISPETTIVI QUATTRO MODULI

**Tutto il corso annuale si articola su 4 approfonditi moduli (tecniche rilassamento, respirazione, pranoterapiche, bioenergetiche), della durata di due w.end mensili ognuno.**

**10-11 NOVEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello base**

**8-9 DICEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello progredito**

**26-27 GENNAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello base**

**23-24 FEBBRAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello progredito**

**23-24 MARZO: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello base**

**13-14 APRILE: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello progredito**

**18-19 MAGGIO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello base**

**8-9 GIUGNO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello progredito**



## INFORMAZIONI SUL CORSO

**DURATA:** 8 weekend

**ORARI:** sabato e domenica, ore 10.00/15.30

**OCCORRENTE:** tuta, copertina, materiale per appunti.

**MATERIALE DIDATTICO INCLUSO:** dispense e audio-lezioni guidate

**COSTO E PAGAMENTO:** 1.400 euro, pagabili in 7 rate mensili da 200 euro ciascuna



# MASTER RELAX

## Corso intensivo per diventare esperto in "Tecniche di Rilassamento Psicosomatico"

Condotta da **STEFANO FONTANA**

**A ROMA, 10/11 NOVEMBRE & 8/9 DICEMBRE**

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

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

Lo stress, la tensione continua, l'ansia e il nervosismo, oggi così comuni, hanno effetti devastanti sul corpo e sulla psiche di chi ne è "vittima". Queste problematiche, con gli effetti deleteri che ne derivano, sono autentiche fucine di disturbi psicosomatici, ma possono essere efficacemente contrastate mediante l'applicazione di un programma solido, razionale, scientifico e convalidato dall'esperienza, che conduca alla distensione ed al controllo dei propri mezzi.

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

### A CHI SI RIVOLGE

Premesso che il corso è aperto ed accessibile a tutti coloro che avvertono la necessità di apprendere l'arte di rilassarsi e che vogliono imparare, a titolo personale, a comprendere e regolare i meccanismi del rilassamento e della tensione per gestire al meglio lo stress e le proprie energie, allo scopo di vivere una vita più armoniosa e serena, questo programma, da un punto di vista delle applicazioni formative e professionali, è sicuramente indicato per operatori del settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer aziendali e sportivi, psicologi, insegnanti di yoga o similari discipline psicofisiche, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psico-corporee, conduttori di gruppo, formatori e motivatori, liberi professionisti, ecc.

### NEL PROGRAMMA:

#### I PARTE - LE BASI DELLA DISTENSIONE

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

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

- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz





- L'approccio della Sofrologia di A. Caycedo
- L'apporto dello Yoga
- Altre tecniche minori
- Le tecniche di meditazione e respirazione, funzionali al rilassamento
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa

## IL CONDUTTORE

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

## INFORMAZIONI GENERALI

**ORARI:** sabato e domenica ore 10.00/15.30

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

**COSTO:** 440,00 euro, in due rate mensili.

**SCONTO:** offerta di sconto, -50 euro, per un totale di 390 euro, saldando il corso al primo incontro.

**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** dispense didattiche e audio-lezioni guidate.



# INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da CHIARA MILANO e FLAVIA COSTANTINI

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

01/02 DICEMBRE; 12/13 GENNAIO; 09/10 FEBBRAIO;  
09/10 MARZO; 06/07 APRILE

***“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-omeroale
  - 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.

### 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.**



# CORSO BASE DI COACHING

Condotta da **ROBERTO CALDARI**

**A ROMA, 1/2 DICEMBRE**

***“Il coaching si incentra sulle possibilità future non sugli errori passati”***

**Il coaching consiste nel liberare il potenziale delle persone**, e dà risultati grazie alla relazione di sostegno tra il coach e il proprio cliente (coachee), ai mezzi e allo stile di comunicazione che vengono di volta in volta utilizzati. Il cliente non acquisisce soluzioni dal coach, ma le attinge al proprio interno stimolato dalle giuste domande del coach.

L'idea del coaching è nata nel campo dello sport, in particolar modo nel tennis, ski e golf. Timothy Gallwey, educatore ad Harvard e tennista esperto, scrisse il primo libro nel 1974, dal titolo *“The inner game of tennis”*, dove la parola *“inner”* indicava lo stato interiore del giocatore. Il rivale che si ha dentro la propria testa è più temibile di quello che si trova dall'altra parte della rete. Nel 1979 John Withmore ideò un metodo capace di sviluppare il massimo rendimento nelle performance. Riuscì ad unire i concetti di processi autonomi di apprendimento, motivazione e scopo all'interno di una prestazione.

Molti sportivi non sanno ancora come prepararsi mentalmente prima, durante, e dopo una gara: come gestirsi emotivamente durante una prestazione è il dettaglio che fa la differenza in termini di risultati. Nel corso degli anni è aumentato da parte delle società sportive e dei singoli atleti la necessità di essere affiancati, oltre che dall'allenatore e dal preparatore atletico, anche da un mental coach. Secondo una ricerca della British Psychological Society, l'allenamento mentale (svolto da preparati professionisti) può aumentare i risultati delle performance sportive di oltre il 50%. Le tre componenti che giocano un ruolo fondamentale e determinante nella massima prestazione di un atleta sono la preparazione fisica, tecnico-tattica e **mentale**. Nessuna può prescindere dalle altre e l'una completa e valorizza l'altra. Come in un puzzle, ogni componente è indispensabile per ottenere il risultato finale. Il ruolo del mental coach deve essere interpretato all'interno di uno staff, come un professionista che lavora con una squadra o con singoli atleti, in maniera sinergica, coordinata ed allineata con le altre figure importanti presenti nelle società (dirigenti, allenatori, preparatori atletici, medici, fisioterapisti).

Questo corso-base è rivolto a coloro che iniziano il percorso e non hanno particolari conoscenze dell'argomento. Esso ha lo scopo di prepararti ad avere ottime basi per poter in un secondo tempo approfondire e specializzarti in una delle aree del coaching, tra cui il coaching sportivo.

## **OBIETTIVI DEL CORSO BASE**

Imparare a definire degli obiettivi precisi e come raggiungerli con tecniche e strategie mirate. Potenziare le proprie risorse interiori per un miglioramento della propria vita personale e di relazione. Definire i propri valori e la propria missione.

## **PROGRAMMA & ARGOMENTI DEL CORSO BASE**

Definizione di coaching e sue applicazioni.

Principi di PNL e il suo rapporto con il coaching.

Mental coaching e strumenti utilizzabili per migliorare la propria performance e quella degli altri.

Conoscenza e applicazione del modello **GROW** (il modello più applicato e consolidato con il quale attraverso quattro fasi ti porterà all'identificazione di ciò che vuoi e al suo raggiungimento).

Conoscenza ed applicazione del modello **EXACT** (un modello molto potente per creare obiettivi stimolanti e motivanti attraverso l'utilizzo di domande utili per costruire un obiettivo raggiungibile).

Elaborazione della **RUOTA DELLA VITA** (modello molto efficace per ottenere velocemente l'acquisizione di una consapevolezza sistemica).

Applicazioni nelle varie aree di coaching (life, business, sport e team)





**IL DOCENTE, ROBERTO CALDARI**

Profondo conoscitore dell'anatomia e della fisiologia umana, professore di educazione fisica da decenni, una vita trascorsa nello sport, come atleta e come insegnante, soprattutto fra nuoto e immersioni subacquee, ha approfondito anche la scienza della comunicazione frequentando per anni corsi di PNL, ipnosi, ecc., con i maggiori formatori italiani e internazionali.

**INFORMAZIONI GENERALI**

**ORARI:** sabato e domenica 9.30/13.30 - 14.00/16.30.

**OCCORRENTE NECESSARIO:** abbigliamento comodo, materiale per appunti,

**Costo:** 250,00 euro.

**Materiale didattico offerto:** dispensa didattica completa.



# CORSO AVANZATO DI COACHING CON INDIRIZZO SPORTIVO

Condotta da **ROBERTO CALDARI**

**12/13 GENNAIO**

Il secondo livello di Coaching avanzato, con indirizzo sportivo, è rivolto a coloro che hanno svolto il corso-base di Coaching presso di noi o presso altre scuole, o che abbiano conoscenza personale del settore e degli argomenti di base. Questo corso è, ovviamente, specifico per gli sportivi e per chi lavora nel settore dello sport e della competizione, sia come atleta che come allenatore, o ruoli similari.

Il corso è destinato anche a chi desidera acquisire le migliori competenze per impostare obiettivi realistici e motivanti, superare convinzioni limitanti, mantenere alta la motivazione, accrescere la fiducia in sé stessi, gestire il “focus” ed eventuali cambiamenti, preparare una gara gestendo il livello di ansia e di stress prima e durante la prestazione e ridurre i tempi di recupero emotivi e mentali al termine della stessa, come utilizzare ancoraggi e visualizzazioni per una performance vincente. Per molti anni si è posta molta attenzione ai dettagli tecnici e strategici ma poco alla preparazione mentale. Il nostro obiettivo è quello di formarti a renderti consapevole del funzionamento della tua mente, insegnarti come allenarla a gestire la tua emotività e la tua tensione in gara per non dissipare un lavoro intenso e faticoso svolto magari per una intera stagione, per poi non ottenere i risultati sperati per un insufficiente controllo mentale delle tue emozioni in gara.

## PROGRAMMA & ARGOMENTI DEL CORSO

Teoria e pratica del raggiungimento dello stato “in the FLOW o “in the Zone”.

Intervento sulla mente conscia e inconscia.

Definizione degli obiettivi.

Leadership personale (efficace comunicazione con se stessi e con gli altri. Gestione degli stati emotivi. Gestione del tempo. Propensione al risultato. Efficacia relazionale. Energia psicofisica. Aspetti della spiritualità (valori, mission e vision).

Concetto di INNER GAME: i tre elementi che influenzano il nostro stato d’animo

Dialogo interno

Concetto di FOCUS

Gestione degli stati emotivi attraverso la fisiologia

L'importanza delle credenze

La visualizzazione (con esercizi pratici)

Sessioni pratiche di coaching

Training mentale

Gestione di un atleta o di una squadra

## IL DOCENTE, ROBERTO CALDARI

Profondo conoscitore dell’anatomia e della fisiologia umana, professore di educazione fisica da decenni, una vita trascorsa nello sport, come atleta e come insegnante, soprattutto fra nuoto e immersioni subacquee, ha approfondito anche la scienza della comunicazione frequentando per anni corsi di PNL, ipnosi, ecc., con i maggiori formatori italiani e internazionali.

## INFORMAZIONI GENERALI

**ORARI:** sabato e domenica 9.30/13.30 – 14.00/16.30.

**OCCORRENTE NECESSARIO:** abbigliamento comodo, materiale per appunti,

**Costo:** 300,00 euro (sconto di 50 euro per chi ha seguito anche il nostro primo corso-base).

**Materiale didattico offerto:** dispensa didattica completa.

