



ISTITUTO DI SCIENZE UMANE
CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE

TECNICHE OLISTICHE
TECNICHE DEL MASSAGGIO
DISCIPLINE PSICOFISICHE ED ENERGETICHE

GIUGNO/LUGLIO 2017



ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

SEDI DEI CORSI:

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

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

TEL: 349 6539246

FAX: 0761 / 609362

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

E-MAIL: isu.informa@yahoo.it

SITI WEB:

www.istitutodiscienzeumane.org (corsi & attività)

www.isuedizioni.com (produzione editoriale ISU)

2

DA RICORDARE ... SEMPRE!

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

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

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



SOMMARIO

- PAG. 4 INFORMAZIONI GENERALI:
VADEMECUM ALL'ISU
E AI SUOI CORSI
- PAG. 5 REGOLAMENTO
- PAG. 6 CORSI DI FORMAZIONE A ROMA
CENTRO
- PAG. 6 Tecniche manuali terapeutiche e riabi-
litative
- PAG. 8 Yoga della Risata
- PAG. 12 Massaggio estetico
- PAG. 13 Taping: bendaggio neurocinetico pro-
gressivo
- PAG. 15 Chinesiterapia, mobilizzazione artico-
lare, chiropratica essenziale
- PAG. 17 Trigger points
- PAG. 18 Massaggio svedese
- PAG. 19 Metodo Mezieres
- PAG. 20 Massaggio Rimodellante
- PAG. 21 Massaggio circolatorio
- PAG. 22 Massaggio Hawaiano Lomi Lomi
- PAG. 23 Massaggio di riequilibrio muscolare e
posturale
- PAG. 25 Massaggio Californiano
- PAG. 27 Massaggio decontratturante collo e
schiena
- PAG. 28 Linfodrenaggio
- PAG. 29 CORSI DI FORMAZIONE
RESIDENZIALI A TREVIGNANO
ROMANO LUGLIO 2017
- PAG. 31 Intro ai corsi estivi
- PAG. 33 Formazione Bioenergetica
- PAG. 36 Master Relax
- PAG. 38 Training Mentale



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

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

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

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

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

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

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

SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

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

Il nostro fax, invece, è lo 0761 609362.

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

LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

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

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

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

COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

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

www.istitutodiscienzeumane.org

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE A ROMA CENTRO

TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

*Corso di specializzazione
per operatori olistici e massaggiatori*

Condotta dal Dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 03/04 GIUGNO

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

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

PROGRAMMA IN TRE PARTI

DOLORI CERVICALI

OBIETTIVI

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

PROGRAMMA

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

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

DOLORI LOMBARI

OBIETTIVI

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



TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

OBIETTIVI

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

PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Riassunto di anatomia e fisiologia. Cenni essenziali di biomeccanica del complesso spalla. Discussione sulle principali patologie che affliggono l'articolazione scapolo - toracica e scapolo - omerale. Tecniche mio - fasciali. Tecniche funzionali e sensoriali. Tecniche neuromuscolari. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Addestramento guidato all'esercizio terapeutico individuale in base alla problematica del complesso spalla. Gestione 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 Pompaggio muscolare e articolare
- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 250,00 euro

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

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.



Formazione insegnanti nello YOGA DELLA RISATA

CONDOTTO DA MIKO

A ROMA, 10/11 GIUGNO

*"Quando tu ridi, il tuo stato mentale cambia e quando tu cambi,
tutto il mondo cambia intorno a te"*
Dr. Madam Kataria

Introduzione

Lo Yoga della risata è un concetto unico, e una persona necessita di ricevere una adeguata formazione come leader risate, al fine di condurre un gruppo di persone durante una sessione di Yoga della risata con meditazione finale. Sia che si tratti di un club della risata con finalità sociali, sia che si tratti di sessioni nelle aziende, nelle scuole, nei centri anziani o con persone con esigenze speciali, le tecniche base di Yoga della risata rimangono le stesse con lievi variazioni a seconda delle necessità di un gruppo.

Come è organizzata la formazione nello YOGA DELLA RISATA

Ci sono 3 livelli di formazione:

2 giorni - Training per la Certificazione dei Leader di Yoga della risata (CLYL)

Questo tipo di corsi viene tenuto da Insegnanti Certificati (Laughter Teacher) e dà diritto al conseguimento del Certificato internazionale di Leader di Yoga della risata. I Leader Certificati di Yoga della risata possono condurre corsi, ma non sono autorizzati a certificare altri come Leader.

5 giorni - Training per la Certificazione di Teacher di Yoga della risata (CLYT)

Questo corso di formazione intensivo si svolge in 5 giorni ed è condotto dal dottor M. Kataria o da formatori da lui autorizzati (Master Trainers). Gli insegnanti certificati possono formare i Leader di Yoga della risata e hanno una conoscenza più approfondita della tecnica in diversi ambiti di applicazione, insieme a cenni sulla promozione, il marketing, le PR e le competenze di formazione.

Corsi di formazione avanzata Laughter Yoga (1/2 giornata o giornata intera)

Questi corsi sono condotti dal Dr. Kataria, e si basano sulla sua esperienza e sulle competenze acquisite in tutto il mondo.

Nota importante:

Nessun corso online di Yoga della Risata permette di ricevere la Certificazione Internazionale di Leader di Yoga della Risata.

Cosa si impara in un Training per Leader Certificati

Si tratta di una formazione di base su come condurre le sessioni di risate per i club sociali, le organizzazioni aziendali, per gli anziani, i bambini in età scolare e persone con bisogni speciali. Si possono acquisire competenze di base su come condurre un gruppo di persone attraverso la sessione di risate e la meditazione. S'imparano inoltre anche la storia, il concetto di base, la filosofia e diverse fasi dello Yoga della risata fino alla meditazione risate.



Oggi lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 Paesi del mondo e grazie all'interesse dei media e dei giornali di tutto il mondo si sta facendo apprezzare dalla gente di tutte le età. Grazie al crescente interesse suscitato, diventare Leader di Yoga della Risata della Laughter Yoga Foundation ti darà la fantastica opportunità di vivere in prima persona il Potere e la gioia della Risata Incondizionata e di portarlo nel mondo. Nel corso del training lezioni di teoria si alterneranno a momenti esperienziali e pratici. Il corso è strutturato per far vivere a chi partecipa una esperienza emotivamente ricca ma anche per fornirgli strumenti teorici e pratici immediatamente spendibili.

Nello specifico ci occuperemo di:

- Come è nato e si è evoluto lo Yoga della Risata.
- Tecniche di riscaldamento.
- Esercizi pratici per ridere senza motivo.
- Tecniche di respirazione profonda per l'attivazione del diaframma.
- Tecniche di rilassamento (finale) e di radicamento (per riequilibrare le energie attivate durante una sessione).
- La Laughter Meditation (Meditazione della Risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo affiorare la risata dal nostro profondo.
- Metodologia di conduzione di una sessione di Yoga della Risata con bambini, anziani, negli ambienti di lavoro, nelle strutture sociali, ecc.
- Tecniche per ridere da soli e rendere la risata un esercizio quotidiano.
- Basi scientifiche degli effetti benefici della risata sulla salute a livello fisico, mentale, sociale e spirituale.
- Modalità per coltivare la "risata interiore" anche quando si pensa di non avere motivi per farlo.
- Modalità per coltivare la risata come strumento di sviluppo personale, per rimuovere le inibizioni ed acquisire più fiducia in se stessi, migliorando le relazioni sociali.
- Modalità per integrare lo Yoga della Risata nella attività quotidiane e lavorative.
- Prassi per la creazione e la conduzione di un Club della Risata.

A chi è rivolto e chi può partecipare

In generale, a chiunque voglia aggiungere più allegria, leggerezza e positività alla propria vita e in quella altrui (una volta che lo Spirito della Risata si sarà impadronito di voi, lo porterete ovunque andrete): A chiunque voglia sperimentare la risata come esercizio di respirazione e ossigenazione profonda.

Nello specifico:

- Insegnanti di Yoga e di fitness
- Chiunque voglia dare inizio ad un Club della Risata
- Chi già partecipa ad un Club della Risata
- Operatori Sanitari
- Formatori aziendali
- Educatori ed Insegnanti
- Assistenti sociali e operatori del volontariato
- Psicologi e Psicoterapeuti
- Operatori Olistici
- Counselor e coach
- Preparatori atletici e allenatori
- Animatori
- Cantanti, attori e presentatori
- Venditori

Cosa portano via i partecipanti al Corso

- Il Certificato di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla Dr Kataria's School Of Laughter Yoga©.



- Un Manuale di Leader di Yoga della risata, contenente quanto appreso nel corso.
- La possibilità di vedere pubblicato il proprio nome fra i Leader e il proprio Club fra quelli italiani, se iscritti all'Associazione Nazionale Yoga della Risata.
- La possibilità di consultazione (gratuita per sei mesi e poi rinnovabile a pagamento) della sezione riservata agli operatori (PROZONE) del sito internazionale www.laughteryoga.org, ricca di contenuti specifici per gli addetti ai lavori.
- La possibilità di entrare a far parte di una rete di trainer di Yoga della Risata e ricevere supporto anche dopo la fine del corso.
- Tutta l'esperienza, la cura e la passione di un Teacher formatosi dalla pioniera dello Yoga della Risata in Italia Laura Toffolo, molte foto e tantissime endorfine.
- La possibilità di partecipare ad un successivo corso di Leader sostenendo solo le spese organizzative.

Programma Indicativo

PRIMO GIORNO:

- Registrazione partecipanti e Benvenuto
- Origine dello Yoga della risata: concetti e filosofia
- Collegamenti fra lo Yoga e il ridere
- In cosa consiste una sessione di risata
- Come realizzare una sessione di risata
- Sessione di risata
- Meditazione della risata
- Pausa Pranzo
- Benefici della pratica e precauzioni
- Come realizzare una sessione di risata negli ambienti di lavoro
- Sessione di risata
- Meditazione della risata

SECONDO GIORNO:

- Feedback della prima giornata
- Meditazione della risata
- Come ridere da soli e coltivare il sorriso interiore
- Come creare un Club della risata
- Come realizzare una sessione di risata con bambini, anziani ecc.
- Sessione di risata (prova pratica con i partecipanti)
- Meditazione della risata
- Pausa Pranzo
- La pace mondiale attraverso la risata
- L'organizzazione internazionale
- Come organizzare presentazioni pubbliche
- Sessione di risata
- Meditazione della risata
- Cerimonia di consegna dei Certificati

IL DOCENTE

MIKO (MICHELE FOLCO) - Inizia il suo personale percorso di studio e ricerca nel 1990 con il Taijiquan ed il Qi Gong, seguendo il Maestro Li Rong Mei ed avvicinandosi in seguito alla cultura cinese e allo studio dei massaggi orientali. Negli anni seguenti si avvicina e studia terapie naturali considerate "alternative", discipline psicofisiche e le scienze cosiddette "esoteriche". Nel corso degli anni approfondisce la propria conoscenza sui massaggi presso l'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma, specializzandosi nello studio di Aromaterapia, Hot Stone Massage, Linfodrenaggio, Massaggio Ayurvedico, Massaggio Cinese del Viso e



Reiki. Nel 2010 inizia lo studio dello Yoga. Nel 2013 dopo aver iniziato a studiare con Angela Noli dei "Gong Neidangong" e con Christof Bernhard diventa Gong Master completando la formazione con i più grandi maestri a livello mondiale per quanto riguarda il gong: il Grand Gong Master Don Conreaux e il suo diretto successore Aidan McIntyre. Nel 2014 diventa Insegnante di Yoga per Bambini. Nel 2015 diventa Laughter Yoga Leader. La sua frase preferita sullo Yoga della Risata è: "Sembra Follia ... è pura Magia!!!"

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DEL W.END: ore 10.00/18.00

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

Costo: 250,00 euro.

Materiale didattico rilasciato: Manuale di Leader di Yoga della risata



MASSAGGIO ESTETICO

IL MASSAGGIO PER LA BELLEZZA E IL BENESSERE

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA, 10/11 GIUGNO

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

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

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

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

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

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

INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTO: 260,00 euro.

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

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + DUE manuali.



TAPING

BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO

Da utilizzare nel massaggio sportivo e terapeutico

Condotta dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
17/18 GIUGNO, 15/16 LUGLIO

II BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (Bendaggio funzionale)

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

Riassumendo:

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

Con il Bendaggio Funzionale pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attiva, tanto a livello terapeutico che biomeccanico.

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



PROGRAMMA di BENDAGGIO FUNZIONALE

- 1° weekend

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

- 2° weekend

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

INFORMAZIONI SUL CORSO

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

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

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

MATERIALE DIDATTICO: dispensa-manuale illustrata.



CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotto dal dott. BRUNO BROSIO

A ROMA 24/25 GIUGNO

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

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

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

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

PROGRAMMA DEL CORSO

I GIORNATA

Tipologia delle ossa

I tessuti

I muscoli

Anatomia e fisiologia degli arti inferiori, dal piede all'anca

Tecnica: kinesi attiva e passiva

Anatomia e fisiologia della colonna vertebrale

Tecnica: kinesi attiva e passiva

Anatomia e fisiologia delle braccia

Tecnica: kinesi attiva e passiva

II GIORNATA

Ripasso della I giornata

Anatomia e fisiologia dell'anca e del tratto lombare del rachide

Tecnica: trazioni, mobilizzazioni, kinesi attiva e passiva

Manipolazioni della colonna vertebrale con il cliente in decubito laterale

Manipolazione della colonna con il cliente in posizione prona, eretta e da seduto

Manipolazioni del tratto cervicale in rotazione e in lateralità



CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: SABATO & DOMENICA ore 10.00/17.00, inclusa pausa pranzo.

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

COSTI: il costo è di 320,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: un libro e un DVD.



STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotto da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 24/25 GIUGNO

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

Condotta da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 24/25 GIUGNO

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

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

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

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

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

PROGRAMMA

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

La sequenza completa del massaggio svedese:

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16,30

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

Costo: 280,00 euro.

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



METODO MEZIERES

Rieducazione Posturale

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 24/25 GIUGNO

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

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

PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI UTILI

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

COSTO: 300 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispense.



MASSAGGIO RIMODELLANTE

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 01/02 LUGLIO

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

PROGRAMMA DELLA PRIMA GIORNATA

Teoria

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

Pratica

Prima parte del trattamento dimagrante.

PROGRAMMA DELLA SECONDA GIORNATA

Pratica

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: 9.30/17.00

Costo: 320,00 euro

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

Materiale incluso: dispensa didattica



MASSAGGIO CIRCOLATORIO

(L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA 01/02 LUGLIO

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

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

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

NEL PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.



CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da MARINA ZACCAGNINI

A ROMA, 01/02 LUGLIO

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 energetico, 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.

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.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica curata dall'insegnante.



MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

CONDOTTO DA RICCARDO D'ACUNTO

A ROMA, 01/02 LUGLIO

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.



MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 08/09 LUGLIO

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

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

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

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

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

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

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



INFORMAZIONI GENERALI

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

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

COSTO: 280,00 euro.

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



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 08/09 LUGLIO

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

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 240,00 euro

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 15/16 LUGLIO

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

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

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

PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro.

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



ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

presenta

**CORSI DI FORMAZIONE RESIDENZIALI,
A TREVIGNANO ROMANO - LUGLIO 2017**

**FORMAZIONE GINNASTICA BIOENERGETICA
FORMAZIONE MASTER RELAX
FORMAZIONE IN TRAINING MENTALE**



PER INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI
TEL. 349 6539246 - da lunedì a venerdì ore 9.30-13.30.
Oppure, sempre attivo: isu.informa@yahoo.it



2017



Cari Amici,

Prima di tutto vorrei ringraziarvi per essere interessati a partecipare alle mie proposte estive, che si svolgeranno anche quest'anno a Trevignano Romano, distante poco più di mezz'ora d'auto dal Grande Raccordo Anulare di Roma (uscita Cassia Veientana).

Negli ultimi anni a Trevignano avevo a disposizione una struttura che mi permetteva di ospitare i corsisti, rendendo più facile l'accesso ai corsi e consentendo anche un considerevole risparmio sui costi di soggiorno a coloro che partecipavano.

Al momento non ho più questa disponibilità e le mie ricerche per rimpiazzarla non hanno ancora dato alcun esito, finora.

Inoltre, c'era un B&B in pieno centro che ci faceva dei prezzi di favore, oltre a garantirci un ottimo trattamento: era un ottimo appoggio, ma ha chiuso i battenti.

Tuttavia, voglio proporre qualche attività, sperando che il desiderio di partecipare superi il piccolo disagio del viaggio da e per Roma, o quello di alloggiare in una struttura esterna, ma comunque vicina. Consultando i vari siti specializzati, come Booking.com o Trivago.it, o semplicemente il motore di ricerca Google, sono certo che troverete una sistemazione tra le tante disponibili nella zona di Trevignano. Alcuni siti specializzati li ho poi indicati anche a pagina 4. Ovviamente è importante non attendere l'ultimo momento per prenotare, poiché si è in alta stagione, e quindi potrebbero non esserci posti disponibili per alloggiare spendendo in maniera conveniente.

SOMMARIO DELLE ATTIVITÀ - CORSI DI FORMAZIONE

FORMAZIONE MASTER RELAX

Formazione per divenire esperti in tecniche di rilassamento psicofisico (dal 7 al 9 luglio)

FORMAZIONE GINNASTICA BIOENERGETICA

Formazione per conduttore di classi di esercizi di bioenergetica (dal 14 al 16 luglio)

FORMAZIONE IN TRAINING MENTALE

Formazione per divenire esperti nel Training Mentale (dal 21 al 23 luglio)

SEDE DEI CORSI DI FORMAZIONE

Le lezioni si svolgeranno presso il
CENTRO CULTURALE LA FONTANA
Viale Giuseppe Garibaldi 28 - Trevignano Romano

PER INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

TEL. 349 6539246 - da lunedì a venerdì ore 9.30-13.30.

Oppure, sempre attivo: isu.informa@yahoo.it



INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

Vi preghiamo di leggere con attenzione quanto segue...

Tutte le attività sono svolte in località Trevignano Romano, sul lago di Bracciano.

Trevignano è a circa mezz'ora d'auto da Roma, dunque i corsi possono essere frequentati sia in forma residenziale che come partecipanti esterni: la scelta è totalmente libera. Tuttavia si prega di considerare che lo stage in forma residenziale è, per sua natura, un tipo di esperienza intensiva e totalizzante, che si svolge in un contesto di vita comunitaria. Questo approccio assicura una migliore e più intensa fruizione del programma che si è scelto di frequentare.

Per chi viene da fuori, indichiamo su richiesta una serie di punti di riferimento per il soggiorno e la ristorazione, alcuni dei quali vicinissimi alla sede dei corsi.

L'avvio di un corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni. Non chiediamo e non accettiamo denaro finché il corso non è garantito al 100%.

Il MATERIALE DIDATTICO, quando previsto nell'ambito di un corso, è incluso nel costo.

I corsi non propongono un orario eccessivamente pesante, sia per consentire un lavoro "soft" che per godere di un minimo di relax e vacanza; ed è utile anche per chi, abitando a Roma, decide di rincasare ogni giorno a fine programma.

Si specifica che i presenti programmi sono utili, oltre che come percorso di formazione personale, per tutti coloro che desiderano approcciarsi alle nostre attività, e farne l'esperienza di una pratica intensiva e concentrata in un contesto piacevole, rilassante e a contatto con la natura.

Tutti i corsi di formazione prevedono il rilascio di un attestato a titolo di certificazione, in relazione alla formazione avvenuta.

Aggiungere al costo del corso scelto 30,00 euro di quota associativa annuale per i non-soci e per coloro cui il periodo associativo è scaduto. L'iscrizione vale per 12 mesi consecutivi.

COME ADERIRE

PRE-ISCRIZIONE: sono necessari il nominativo completo e un numero di telefono cellulare di chi vuole iscriversi. In questa fase NON è richiesto acconto.

ISCRIZIONE: appena raggiunto il numero minimo il corso viene definitivamente confermato. A questo punto, oltre ai dati di cui sopra, sarà richiesto un acconto per ogni partecipante a titolo di garanzia, senza il quale non si garantisce il riconoscimento delle precedente adesione.

Se quando vi iscriverete il numero minimo è stato già raggiunto e il corso definitivamente confermato, l'acconto è richiesto fin da quel momento.



NOTIZIE SU TREVIGNANO ROMANO

Trevignano Romano è un incantevole borgo situato all'estremità di un piccolo golfo, cratere secondario di un antico vulcano, e si affaccia sul lago di Bracciano, assolutamente balneabile. Inoltre il Comune ha ottenuto la "bandiera arancione" dal Touring Club Italiano, un'ambita attestazione di qualità.

Trevignano fu un importante insediamento etrusco, come testimoniano le numerose necropoli che si estendono per circa tre chilometri alle spalle dell'odierno abitato, che hanno restituito interessanti reperti oggi conservati presso il Museo civico Archeologico locale. Oggi questa deliziosa località accoglie il visitatore con il suo pittoresco borgo medievale e un bel lungolago alberato. È quasi impossibile non innamorarsene.

Le notizie riportate sono state raccolte dai siti web, dei quali consigliamo la consultazione:
<http://www.consorziolagodibracciano.it>
<http://www.trevignanoromano.gov.it/turismo/>

PER ALLOGGIARE DURANTE I CORSI

Abbiamo raccolto in un file un ampio elenco di indirizzi, particolarmente B&B, per alloggiare a Trevignano, e che vi invieremo su richiesta.

Alcuni posti letto sono disponibili anche presso la struttura che ospita i nostri corsi. Le camere sono sprovviste di aria climatizzata ed è richiesto di provvedere da sé per la biancheria (letto, asciugamani). Gli interessati possono richiederci informazioni.

Siamo inoltre convenzionati con il B&B "VIGNA ROSA", a pochi metri dalla nostra sede, ed è un posto meraviglioso, con prezzi modici e un ottimo trattamento degli ospiti:

<http://www.bebvignarosatrevisanoromano.it/>

Suggeriamo inoltre di considerare l'affitto di appartamenti: ce ne sono parecchi disponibili nel periodo estivo, e spesso risultano essere più convenienti, soprattutto se si è in più persone. Ecco su quali siti potete trovare numerose proposte circa Trevignano:

www.casevacanza.it
www.homeaway.it
www.casamundo.it
www.homelidays.it



FORMAZIONE BIOENERGETICA

(conduttore di classi di esercizi
di GINNASTICA BIOENERGETICA)

Condotta da STEFANO FONTANA

DAL 14 AL 16 LUGLIO

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

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

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

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

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

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

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

UTILITÀ & BENEFICI

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

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



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

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

"SCHEMA TIPO" DI UNA CLASSE DI BIOENERGETICA

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

NEL PROGRAMMA

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

ORARI DI LEZIONE: venerdì, ore 11.00/13.00 e 15.00/19.00; sabato 10.00/13.00 e 15.00/19.00; domenica, ore 9.30/13.30.

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

PERIODO: dal 14 al 16 luglio

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ

Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande;



materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

Se possibile (se già lo avete!) portare un lettino da massaggi pieghevole per la pratica del massaggio bioenergetico.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO:

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

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

COSTO DEL CORSO

400 EURO

*Tutto il materiale fornito
(materiale didattico e certificazione del corso seguito)
è incluso nel costo.*

*TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ISU SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI
La quota associativa annuale è di 30,00 euro e ha la durata di 12 mesi*



MASTER RELAX

CORSO INTENSIVO PER ESPERTO IN "TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO"

CONDOTTO DA STEFANO FONTANA DAL 7 AL 9 LUGLIO

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

NEL PROGRAMMA:

I PARTE - LE BASI DELLA DISTENSIONE

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



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

- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- Tecniche minori di rilassamento
- 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
- L'uso delle affermazioni positive

ORARI DI LEZIONE: venerdì, ore 11.00/13.00 e 15.00/19.00;
sabato 10.00/13.00 e 15.00/19.00; domenica, ore 9.30/13.30.

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

PERIODO: dal 7 al 9 luglio.

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ

Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO:

Due dispense e 2 CD con lezioni guidate per l'addestramento e la pratica personale.

CERTIFICATO: si rilascia certificato di "ESPERTO IN TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOFISICO".

COSTO DEL CORSO

400 EURO.

*Tutto il materiale fornito
(materiale didattico e certificazione del corso seguito)
è incluso nel costo.*

*TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ISU SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI
La quota associativa annuale è di 30,00 euro e ha la durata di 12 mesi*



TRAINING MENTALE

*Corso di formazione personale
e professionale nelle tecniche di*

RILASSAMENTO RESPIRAZIONE MEDITAZIONE PSICOCIBERNETICA

CONDOTTO DA STEFANO FONTANA DAL 21 AL 23 LUGLIO

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

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

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

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

Il corso parte da elementi basilari per poi svilupparsi progressivamente, ed è aperto a tutti coloro che desiderano espandere ed utilizzare al meglio le proprie possibilità nonché avviare un lavoro di cambiamento interiore che si rifletta poi su quella che è la vita "esteriore".

Lo stesso processo e le relative tecniche possono poi essere trasmesse anche ad altri interessati, a nostra volta.

Il Training Mentale non è e non si propone come una "terapia", e neppure è indicato come tale. La sua filosofia e i suoi metodi sono diretti alla scoperta e alla valorizzazione delle risorse interiori del praticante.

FINALITÀ E OBIETTIVI DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

A) PER LO SVILUPPO E PER LA CRESCITA PERSONALI

Le finalità principali di questo percorso pratico-esperienziale sono, essenzialmente, quelle di imparare ad utilizzare insegnamenti, tecniche e strumenti che metteranno in condizione di:

- Potenziare le proprie abilità, capacità e prestazioni, ed apprendere come costruirne di nuove.
- Regolare e migliorare il funzionamento psicofisico.
- Facilitare una maggiore autoscienza ed autocomprensione.
- Migliorare concretamente e sensibilmente la propria vita, nei diversi aspetti che la compongono, perfezionando le proprie capacità di autogestione.
- Trovare e porsi degli obiettivi validi e positivi, e sapersi motivare per concretizzarli nel corso della propria esistenza.
- Facilitare la riuscita e il successo della propria vita professionale e relazionale.
- Eliminare quegli aspetti di sé che impediscono un sereno svolgimento della propria vita, e che limitano l'espressione delle nostre migliori possibilità di riuscita.

B) PER LA FORMAZIONE E LA CONDUZIONE DI GRUPPI

Il corso pone in grado di condurre sedute individuali e di gruppo, concernenti le tecniche apprese



(oltre che per uso personale, come già detto).

A TITOLO DI ESEMPIO, ALCUNE POSSIBILITÀ APPLICATIVE:

Come consulente, conduttore, formatore e animatore, presso centri specializzati nel benessere, beauty farm, palestre, club, villaggi-vacanza, CRAL, aziende, mediante corsi diretti al miglioramento e alla formazione del personale, gruppi di rilassamento, di comunicazione e di potenziamento psicofisico.

C) PER LA FORMAZIONE INDIVIDUALE

Molti potenziali allievi sono impossibilitati a seguire dei corsi di gruppo regolari, oppure preferiscono avere un rapporto più personalizzato e diretto con il Trainer (è il caso dei cosiddetti VIP, o comunque di quei personaggi che desiderano un approccio e un trattamento più "esclusivo" e differenziato da quello che si ha solitamente in un gruppo, e per il quale sono disposti a spendere molto). Le tecniche del Training Mentale si prestano assai bene per essere trasmesse ed insegnate in via del tutto individuale, a casa propria o "a domicilio", a differenza di molte altre discipline che spesso richiedono l'interazione e la dinamica di un gruppo per poter "funzionare", come anche di uno spazio considerevole ove essere applicate.

D) PER LE AZIENDE

Ispirandosi ai principi sopra enunciati, un programma specifico e "ad hoc" può essere elaborato per le aziende, al fine di potenziare personalità, motivazioni e capacità dei vari collaboratori e dipendenti, ponendoli in condizione di espletare un elevato rendimento personale, utile a se stessi come allo sviluppo della propria ditta, o impresa.

PROGRAMMA DEL CORSO DI TRAINING MENTALE

TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO & TRAINING AUTOGENO

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: A) il rilassamento progressivo; B) l'approccio del training autogeno; C) l'approccio sofrologico. Le tecniche "rapide" per rilassarsi ovunque. Il rilassamento dinamico. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE, RICARICA ENERGETICA E CONTROLLO PSICOEMOZIONALE

Introduzione alla scienza del controllo del respiro. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Respiro e stati di coscienza. Respiro e controllo emozionale. Respirazione e dinamismo psichico. Pratiche respiratorie per la salute e la vitalità psicofisica. Le tecniche per sedare e per caricare corpo e mente. Respirazione e guarigione. Respirazione, meditazione e ricerca interiore.

TECNICHE DI POTENZIAMENTO MENTALE: ATTENZIONE VOLONTARIA, CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

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



PSICOCIBERNETICA, AFFERMAZIONI, VISUALIZZAZIONE E PENSIERO POSITIVO

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

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

ORARI DI LEZIONE: venerdì, ore 11.00/13.00 e 15.00/19.00;
sabato 10.00/13.00 e 15.00/19.00; domenica, ore 9.30/13.30.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa attivamente di yoga, nelle tecniche di massaggio, di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale da oltre 30 anni.

Apri nel 1985 il Centro Yoga Bravetta e nel 1989 estende il progetto nell'Istituto di Scienze Umane (ISU), iniziando sia ad insegnare che ad organizzare e promuovere corsi, stage e convegni sulle varie discipline terapeutiche non convenzionali, spirituali ed esoteriche, coinvolgendo, nel corso degli anni, centinaia di operatori e specialisti, anche di fama internazionale.

Promotore/ideatore della rivista Jasmine, organo d'informazione ufficiale dell'ISU, si dedica in proprio anche all'attività di autore e editore, ed ha all'attivo diversi titoli (libri ed altre opere audiovisive) relativamente a training autogeno, psicocibernetica, autuipnosi, etc.

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dal 21 al 23 luglio

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ

Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO:

Varie dispense, un libro e 2 CD con lezioni guidate per l'addestramento e la pratica personale.

CERTIFICATO: si rilascia certificato di "ESPERTO IN TRAINING MENTALE".

COSTO DEL CORSO

400 EURO

*Tutto il materiale fornito
(materiale didattico e certificazione del corso seguito)
è incluso nel costo.*

*TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ISU SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI
La quota associativa annuale è di 30,00 euro e ha la durata di 12 mesi*

