



Istituto di Scienze Umane

CATALOGO CORSI DI FORMAZIONE

**FORMAZIONE YOGA
FORMAZIONE BIOENERGETICA
TECNICHE DEL MASSAGGIO
TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE
SETTEMBRE/DICEMBRE 2022**



Il presente Catalogo contiene i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra SETTEMBRE e DICEMBRE 2022. Il prossimo aggiornamento, più completo, sarà pronto entro fine OTTOBRE. 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)**

TEL: 349 6539246

**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.



INDICE

- PAG. 4 **INFORMAZIONI GENERALI: VADEMECUM ALL'ISU E AI SUOI CORSI**
- PAG. 4 **CORSI DI FORMAZIONE**
- PAG. 4 **REGOLAMENTO**
- PAG. 5 **CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA**
- PAG. 5 I 7 RITI TIBETANI
- PAG. 7 BIOENERGETICA E SESSUALITÀ
- PAG. 9 FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA
- PAG. 14 FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA IN GRAVIDANZA
- PAG. 16 FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA POSTURALE
- PAG. 19 FORMAZIONE YOGA TANTRICO KASHMIRO
- PAG. 23 FORMAZIONE ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA
- PAG. 26 **CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE**
- PAG. 26 LINFODRENAGGIO
- PAG. 27 MASSAGGIO DEI PUNTI BARS
- PAG. 29 MASSAGGIO CALIFORNIANO
- PAG. 31 MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI
- PAG. 32 MASSAGGIO SVEDESE
- PAG. 33 AURICOLOGIA
- PAG. 35 MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA
- PAG. 36 MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)
- PAG. 37 POSTUROLOGIA OSTEOPATICA
- PAG. 39 TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE - CORSO COMPLETO
- PAG. 42 MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO
- PAG. 44 CORSO SUI TRIGGER POINTS E TRATTAMENTO DEL DOLORE MUSCOLARE
- PAG. 45 FORMAZIONE PER OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE (MODULO A)
- PAG. 48 FORMAZIONE PER OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE (MODULO B)
- PAG. 49 MASSAGGIO VISCERALE
- PAG. 51 RIFLESSOLOGIA INTEGRATA TECNICHE CLASSICHE
- PAG. 55 MASSAGGIO THAILANDESE TRADIZIONALE
- PAG. 56 MASSAGGIO AYURVEDICO DEL KERALA
- PAG. 58 KOBIDEA - IL KOBIDO DELLA DEA
- PAG. 60 MOXIBUSTIONE
- PAG. 62 TECNICA CRANIOSACRALE
- PAG. 65 DIEN CHAN ZONE (RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA - CORSO OPERATORI)
- PAG. 67 MASSAGGIO ESTETICO



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). 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.



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

CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

I SETTE RITI TIBETANI

Condotta da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

A ROMA, SABATO 1° OTTOBRE

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

PROGRAMMA

TEORIA

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

PRATICA

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

DOCENTE

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



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: una sola giornata, ore 9.30/17.30

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

COSTO: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



BIOENERGETICA & SESSUALITÀ

APPROFONDIMENTI DEL LAVORO SULLA SESSUALITÀ NELLA PRATICA BIOENERGETICA

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 8/9 OTTOBRE

“La sessualità è per la bioenergetica uno dei punti cardine della vita. Wilhelm Reich vedeva nella repressione sessuale l'origine della frattura che determina ogni nevrosi, quella tra mente e corpo, che provoca l'assoluta incapacità di amare veramente e di arrivare all'orgasmo totale e totalizzante, ovvero: la perdita dei limiti della propria coscienza nel libero fluire dell'energia, che porta ad un totale abbandono, alla fusione dell'Io con l'Universo. Una sessualità vissuta senza emozioni, solo con il corpo, oppure sublimata con la mente è quindi incompleta, ed è la rappresentazione “intima” dello schema sociale che divide il privato dal politico, alienando e limitando l'individuo nel ruolo che la società gli ha imposto con l'educazione e l'asservimento alle regole, leggi, istituzioni. Per Reich e la bioenergetica, una persona “SANA” è una persona integra, in cui mente e corpo sono i poli d'un libero fluire energetico.”

Il lavoro sulla sessualità occupa uno spazio importante nella pratica bioenergetica, e il presupposto su cui si basa è molto semplice, lineare e funzionale: se un disturbo della sessualità può riflettersi sul piano fisico creandovi contrazioni, rigidità, blocchi, difficoltà funzionali, liberando queste tensioni non si potrà non avere un corrispettivo miglioramento sul piano psico-emozionale, poiché l'azione psicosomatica ha comunque sempre due direzioni: dalla psiche al corpo e dal corpo alla psiche.

Gli esercizi bioenergetici sessuali sono tecniche che hanno la finalità, lavorando sulla zona pelvica, considerata essere la sede vitale della sessualità, di sbloccare le tensioni in questa zona e liberare il flusso energetico trattenutovi, nonché di migliorare ed espandere la gamma delle sensazioni piacevoli in quest'area.

Tuttavia, l'obiettivo dei suddetti esercizi non è quello di creare degli “atleti sessuali” o il cercare di perseguire una liberazione sessuale che sia l'anticamera-pretesto del libertinaggio (dato che spesso la parola “libertà” viene interpretata in tal senso).

Nel mondo odierno il “sesso” sembra essere un'ossessione e spesso si finisce per pensarne e parlarne compulsivamente (roba che manco Giacomo Casanova nelle sue *Memoires*), vivendo poi il tutto in stile *mordi e fuggi* e come valvola di sfogo seriale.

Molte persone confondono la *genitalità* con la *sessualità* rendendole sinonimi ma, di fatto, la sessualità è un fenomeno psico-biologico dallo spettro molto ampio, che coinvolge tutta la sfera fisica, emozionale, affettiva e psichica dell'individuo, mentre l'aspetto genitale ne è soltanto una parte, una porzione, quella con cui purtroppo si identificano la maggior parte delle persone comuni, riducendo il tutto a una sorta di sfogo puramente idraulico e meccanico, limitandone così la ricchezza e il vero piacere.

Qui, invece, stiamo parlando di acquisire una visione del tutto diversa, un orizzonte più ampio che abbracci l'intera questione - o meglio, che sia lei ad abbracciarci.

In bioenergetica la sessualità è importante perché questa è connessa all'intera personalità, non è soltanto limitata a una determinata area corporea, anche se questa ne rappresenta, fisiologicamente parlando, il punto focale. La sessualità influenza potentemente il comportamento, l'atteggiamento mentale e le relazioni esterne, oltre che con se stessi. Per questo la bioenergetica insiste molto sul fatto di vivere una sessualità che sia naturale, sana, liberamente espressa, prevenendo o limitando le derive patologiche che tanti danni procurano nel vivere civile e sociale.

Secondo la bioenergetica senza un buon rapporto con la sessualità non può esserci lo sviluppo di una personalità sana, aperta e amorevole

COSA PROPONE E A CHI SI RIVOLGE

Questo percorso, in sé, non ha alcuna finalità o indirizzo terapeutico. È un corso teorico-pratico rivolto a tutti coloro che sono interessati a conoscere le particolari connessioni tra sessualità, corpo, emozioni, energia e



psiche, nonché apprendere efficaci tecniche di lavoro per sbloccare tensioni e rigidità, sviluppare una maggiore sensibilità, riappropriarsi di una migliore funzionalità fisica ed energetica, e beneficiarne sotto tutti i punti di vista.

Anche chi, per professione, lavora individualmente o con dei gruppi, troverà estremamente utili questi contenuti.

Nell'approccio scelto per questo laboratorio si esplorerà la sessualità dal punto di vista non soltanto fisico bensì energetico, emozionale e spirituale, svolgendo anche una comparazione con le tradizioni e le tecniche orientali.

Nel corso del meeting saranno trattati numerosi esercizi specifici per disporre di una sfera di azione molto ampia, combinando elementi fondamentali quali il movimento, la respirazione, l'espressione vocale ed emozionale, il massaggio, più diverse tecniche orientali che si insinuano opportunamente nello stesso percorso di liberazione psicofisica individuale.

NEL PROGRAMMA (TEORIA E PRATICA)

IMPORTANZA DELLA ZONA PELVICA - immaginate un deposito di energia inespressa e compressa che è contenuta in questa area. Può sembrare strano quanto questo riesca a condizionarci l'esistenza. Ora, il problema, per chi si rende conto dell'importanza di questo discorso è: come sbloccare, come liberare questa energia, e come utilizzarla per godere di un'esistenza più piena.

La zona pelvica - lettura e interpretazione bioenergetica

La zona pelvica - lettura e interpretazione psicosomatica

La zona pelvica - lettura e interpretazione tantrica

Sblocco e liberazione del movimento pelvico (movimenti e tecniche respiratorie)

Esercizio di sblocco del bacino mediante il cavalletto bioenergetico

Tecniche di massaggio e di manipolazione dell'area pelvica

Procedimenti derivati dalla scuola tantrica e taoista (relativamente agli aspetti esoterici e spirituali della sessualità)

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene ed iniziando a condurre dei gruppi BIO dal 1989. 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.

INFORMAZIONI GENERALI

DURATA: sabato ore 10.00/17.00; domenica ore 9.30/13.30

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti.

COSTO: 190.00 € (offerta promozionale di lancio)

MATERIALE DIDATTICO FORNITO: dispensa-manuale teorico e pratica.

CERTIFICATO: si rilascia certificato di partecipazione



INSEGNANTI YOGA

**Condotta da STEFANO FONTANA, CHIARA MILANO,
MARIA PATRIARCA & ROBERTO CALDARI**

CORSO DI FORMAZIONE ANNUALE OPPURE BIENNALE COMPLETO, A PARTIRE DAL 22/23 OTTOBRE

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, club, 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 annuali, CORSO BASE e CORSO COMPLETO: 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 di ogni anno per ottenere la certificazione della formazione svolta.

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 conosciuti e interpretati 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 del l'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 POSTURALE-CORRETTIVO

Lo YOGA POSTURALE è un insieme di tecniche che mira a ritrovare l'armonia e il giusto equilibrio dell'assetto posturale attraverso il movimento consapevole del corpo e il respiro. La postura è la posizione che il nostro corpo assume nello spazio sia in riposo che in movimento rispetto alla forza di gravità. È anche come ci poniamo verso l'ambiente esterno ed è strettamente collegata alla nostra psiche. È l'espressione di come siamo dentro. Deviare dalla postura ideale è sempre più frequente e perciò una postura scorretta, insieme ad una respirazione superficiale, alla tensione e allo stress, è una delle cause più frequenti del mal di schiena. Il corso ci permette di entrare in contatto con la nostra colonna e di "scoprirla". Il punto di partenza è l'ascolto e la percezione del corpo, delle sue singole parti e di come esse siano collegate tra di loro. Il programma, oltre a una parte teorica, propone un'ampia parte pratica in cui posizioni statiche si alternano a sequenze dinamiche dove il respiro, essenza della pratica, guida il movimento. Il coordinamento tra movimento e respiro assume un'importanza fondamentale e i due elementi diventano una cosa sola.

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'orien-



tamento 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'auto-osservazione. 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, psicibernetica & 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 PROGREDITO I: PERFEZIONAMENTO DELLE ASANA

La progressione nell'esecuzione dell'esercizio. Fase di interiorizzazione nella posizione di partenza. Movimento per raggiungere l'immobilità. Fase statica. Movimento speculare di ritorno. Baricentro ed equilibrio. Capovolgere il proprio baricentro. L'uso della capacità immaginativa. Le leve. I fulcri. La base di appoggio. Forza di gravità. 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 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 PROGREDITO II: 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. Allungamento e tonificazione. Contrazioni e movimenti riflessi innati. Posture e movimenti automatici. Memorizzazione degli schemi. Percezione erronea delle posizioni e degli schemi mentali. Accentuare il difetto per percepirlo. Allenamento a rilasciare le tensioni. Pesantezza e galleggiamento. Percezione erronea dei movimenti. Durata delle posizioni. 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. 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.

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.

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.

GLI INSEGNANTI

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.

MARIA PATRIARCA FILIBECK

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

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.

Nel corso degli anni 80 segue diversi corsi yoga a vario indirizzo, con scuole diverse, per avere esperienza di approcci diversi alla materia. 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 consoni 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 può essere, a scelta, annuale o biennale, ed ogni anno prevede diversi stage intensivi di fine settimana, mediamente uno al mese, integrate con lezioni on line mediante piattaforma Zoom.

Anno integrativo: è possibile frequentare un ulteriore anno integrativo, 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.

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 in presenza: sabato, ore 10.00/16.00 e domenica, ore 9.30/13.30.

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 il Centro Sportivo La Salle (zona AVENTINO, fermate metro: Piramide e Circo Massimo).

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.

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.



INSEGNANTI DI YOGA PER LA GRAVIDANZA

Condotta da **ANNALaura SIERCOVICH**

**A ROMA, IN 2 WEEKEND
29/30 OTTOBRE & 19/20 NOVEMBRE**

Il Corso di Formazione nasce dal desiderio e dalla volontà di un insegnante di yoga, specializzata nell'insegnamento dello yoga per le donne in tutti i vari momenti della loro vita, ed in particolare per questo corso di formazione vuole condividere un percorso decennale di Yoga in Gravidanza.

Durante il percorso si apprenderanno le varie tipologie di pratiche per accompagnare le donne in questo periodo così importante di cambiamento profondo, tanto da prepararle al meglio ad affrontare con piena consapevolezza ed in salute:

- **Il Travaglio**
- **il Parto**
- **il Post Partum**

Verranno insegnate un insieme di metodologie teorico pratiche dello yoga classico (asana, pranayama, tecniche di rilassamento, ecc.) adeguate al periodo della gestazione. Un percorso formativo pratico e attento ad ogni aspetto della maternità.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il corso di formazione professionale per Insegnanti di Yoga per la gravidanza è rivolto ad insegnanti di yoga, ostetriche, doule, operatori del settore che vogliono acquisire competenze tali da poter condurre in sicurezza classi di yoga per gruppi di gestanti.

NEL PROGRAMMA

1° WEEK-END - SABATO

Le pratiche yoga per i 9 mesi: sequenze e posizioni per migliorare la postura, sciogliere le articolazioni, aprire il bacino, affrontare i cambiamenti del corpo.

Patologie frequenti in gravidanza.

Pratiche per prevenire i disturbi più comuni: mal di schiena, vene varicose, gonfiore, emorroidi, pressione alta/bassa, emorroidi, acidità ecc.

I Chakra implicati maggiormente nei 9 mesi.

Pratiche per il pavimento pelvico.

Esercizi per l'apertura e l'abbandono consapevole del corpo e della mente.

Anatomia del respiro

Pranayama per affrontare: ansia, paura, insicurezza, gestione dello stress, astenia...

Tecniche di rilassamento: visualizzazioni, il suono, il canto, yoga nidra.

L'automassaggio.

Legame energetico tra mamma e bambino.

Pratiche per gravidanze podaliche: pratiche e consigli per aiutare il bambino a portarsi in posizione.

1° WEEK-END - DOMENICA

Le tre fasi del parto

IL TRAVAGLIO: gestire la paura, i tempi del travaglio.

Fisiologia del travaglio.

Pratiche yoga per affrontare un travaglio attivo: pratiche e movimenti che favoriscono l'apertura del collo dell'utero diminuendo i tempi di dilatazione.



Il respiro per gestire il dolore

Il massaggio durante il travaglio: massaggi che aiutano, ad alleviare il dolore delle contrazioni, favorendo l'apertura del bacino.

Le visualizzazioni durante il travaglio.

Il punto di rottura.

Le vocalizzazioni durante il travaglio.

Gestire le spinte.

2° WEEK-END - SABATO

L'importanza del parto attivo

Anatomia del parto

Parto medicalizzato e parto attivo.

Le posizioni del parto attivo

Preparazione al parto per il papà

Il secondamento.

IL POST PARTUM: pratiche e posizioni yoga per un veloce e sereno recupero fisico

Che cosa è il BABY BLUES? Pranayama, rilassamenti e pratiche per aiutare la donna a superare la sindrome post partum.

Sentirsi adeguate.

Pratiche per aumentare la produzione del latte.

Pratiche per la ripresa del pavimento pelvico.

Cosa avviene in un parto cesareo? pratiche e posizioni yoga per una ripresa felice dopo un parto cesareo.

Affrontare il cambiamento.

2° WEEK-END - DOMENICA

Come creare delle sequenze di yoga in gravidanza per gestire gruppi di gestanti: come gestire gruppi di donne con tempi di gestazione differenti.

Come comportarsi nei casi a rischio.

Verifica delle competenze.

DOCENTE

ANNALaura SIERCOVICH: Ha studiato con numerosi Maestri e nel 2012, terminati gli anni di formazione, diventa Insegnante di Hatha Yoga diplomandosi all'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma. Nel 2014 consegue la specializzazione biennale in Yoga e Maternità presso il Centro Studi Yoga Roma della dottoressa Barbara Woehler. Ha frequentato numerosi seminari di Yogaterapia, tra cui hanno particolare rilevanza quelli con il dottor M.V. Bhole. Nel 2015 termina il quadriennio per la formazione insegnanti Yoga presso l'Università Yoga Vedanta (a Roma presso il Centro Ananda Yoga di Rosanna Rishi Priya) della Federazione Mediterranea Yoga affiliata alla U.E.Y (Unione Europea dello Yoga), conseguendo così un secondo attestato d'insegnamento dello Yoga. Nel 2017 diventa Laughter Yoga Teacher. È specializzata nello Yoga-Maternità e Yoga-Disabilità Motoria.

INFORMAZIONI SUL CORSO

ATTESTATO: Si rilascia attestato al termine dei 5 moduli formativi

A CHI SI RIVOLGE: Insegnanti di yoga, ostetriche, doule, operatori del settore, operatori olistici, ecc.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: Dispense didattiche in vari volumi

ORARIO: Ore 10.00-17.00

OCCORRENTE: Abbigliamento comodo, una copertina o un plaid, cuscino, materiale per appunti.

COSTO: 450 € in 2 rate. Per i nuovi iscritti c'è da aggiungere il costo della tessera annuale.



Formazione insegnanti di YOGA POSTURALE

Condotta da **MARIA PATRIARCA FILIBECK**

**A ROMA, IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
12/13 NOVEMBRE; 3/4 DICEMBRE; 14/15 GENNAIO;
25/26 FEBBRAIO; 11/12 MARZO**

Lo YOGA POSTURALE è un insieme di tecniche che mira a ritrovare l'armonia e il giusto equilibrio dell'assetto posturale attraverso il movimento consapevole del corpo e il respiro. La postura è la posizione che il nostro corpo assume nello spazio sia in riposo che in movimento rispetto alla forza di gravità. È anche come ci poniamo verso l'ambiente esterno ed è strettamente collegata alla nostra psiche. È l'espressione di come siamo dentro. Deviare dalla postura ideale è sempre più frequente e perciò una postura scorretta, insieme ad una respirazione superficiale, alla tensione e allo stress, è una delle cause più frequenti del mal di schiena. Il corso ci permette di entrare in contatto con la nostra colonna e di "scoprirla". Il punto di partenza è l'ascolto e la percezione del corpo, delle sue singole parti e di come esse siano collegate tra di loro. Il programma, oltre a una parte teorica, propone un'ampia parte pratica in cui posizioni statiche si alternano a sequenze dinamiche dove il respiro, essenza della pratica, guida il movimento. Il coordinamento tra movimento e respiro assume un'importanza fondamentale e i due elementi diventano una cosa sola.

EFFETTI E BENEFICI

Le pratiche migliorano il tono dei muscoli preposti all'equilibrio posturale (addome, glutei, gambe e muscoli profondi del rachide). Rivitalizzano le articolazioni degli arti inferiori e degli arti superiori. Restituiscono alla colonna la sua elasticità e al bacino la sua mobilità. Si impara a "sentire" il corpo e come il respiro ne modifica la percezione, a "sentire" la colonna vertebrale come fonte di equilibrio, di forza, di energia, e a calmare la mente che diviene tranquilla e silenziosa.

A CHI È RIVOLTO

Il corso di YOGA POSTURALE è rivolta a insegnanti e praticanti di yoga, a coloro che operano nell'ambito delle discipline olistiche e anche a coloro che intendono seguire, per se stessi, un programma di riequilibrio posturale. Non ha scopo riabilitativo e non vuole sostituire alcuna terapia medica.

PROGRAMMA GENERALE

La postura
Fattori che influenzano la postura
La colonna vertebrale e le sue curve fisiologiche
Il rilassamento
La propriocezione
La postura e il respiro
Strutture coinvolte nel movimento respiratorio
Il diaframma toracico e i muscoli inspiratori
I muscoli espiratori
Colonna vertebrale e respiro
Respirazione diaframmatica, costale, apicale
Consapevolezza del respiro
Rigenerazione della colonna attraverso il respiro
Percezione del respiro nella colonna e della leggerezza della colonna
Pratiche per la mobilità del diaframma
Le articolazioni
La cerniera lombo-sacrale, la cerniera dorso-lombare, la cerniera cervicale
Pratiche per la mobilità del tratto cervicale, dorsale e lombare



Il ritmo lombo-pelvico
Sequenze per la mobilità dell'articolazione temporo-mandibolare
Sequenze per la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale
Sequenze per la mobilità della cintura pelvica
Movimento di antero- retroversione del bacino
Pratiche per sciogliere le tensioni nel tratto cervicale con l'emissione di suoni
I piedi
I piedi e la postura
Il ciclo del cammino
Archi plantari. Tripode. Poligono di base
Equilibrio e stabilità
Automassaggio dei piedi
Stimolo della percezione tattile dei piedi con l'uso di palline
Pratiche per la mobilità articolare dei piedi e delle caviglie
Connessione tra i vari segmenti corporei
Relazione tra piedi, caviglie, anche
Relazione tra dita delle mani, polsi, gomiti, spalle, scapole
Pratiche per la rigenerazione degli arti inferiori e degli arti superiori
Alcune pratiche eseguite con l'utilizzo di cinture

PROGRAMMA DETTAGLIATO DEI 5 INCONTRI

PRIMO SEMINARIO PERCEZIONE DEL CORPO E POSTURA

TEORIA

La postura. I fattori che influenzano la postura. La colonna vertebrale e le sue curve fisiologiche. Il merudanda: la colonna vertebrale nella tradizione tantrica. Obiettivi del corso. La propriocezione. Il rilassamento.

PRATICA

Per modificare "l'uso" che facciamo del corpo è necessario imparare a percepirlo ed entrare in sintonia con esso, ad avvertire le sue tensioni, la posizione dei suoi singoli segmenti e come essi siano parte di un tutto e non elementi a sé stanti.

Sono proposte tecniche di approfondita percezione del corpo in cui il tappeto è l'unico maestro. La pratica diviene un campo di scoperta, un "laboratorio" in cui si risvegliano energie in angoli nascosti del nostro essere. Un luogo in cui, dalla mobilità alla immobilità, ci concediamo di esplorare con curiosità la percezione del corpo e le sensazioni che si sono generate.

SECONDO SEMINARIO RESPIRO E POSTURA

TEORIA

Il respiro e la postura. Strutture coinvolte nel gesto respiratorio. Simbologia del gesto respiratorio. Consapevolezza del respiro. Respiro spontaneo. Respiro guidato. Il diaframma toracico e i muscoli inspiratori. I muscoli espiratori. Respirazione diaframmatica, costale, apicale.

PRATICA

Come una respirazione superficiale influisce negativamente sulla postura, è altrettanto vero che il respiro può essere un efficace strumento per migliorarla. Nell'esplorazione di posizioni e sequenze fluide di flessioni, estensioni, inclinazioni e rotazioni, nelle quali il respiro è guidato, osservato, "ascoltato" si riscopre la forza magica dell'onda attraverso cui la colonna si rivitalizza e diviene solido sostegno.



TERZO SEMINARIO MOBILITÀ ARTICOLARE E POSTURA

TEORIA

Le cerniere della colonna vertebrale. L'articolazione temporo-mandibolare. L'articolazione scapolo-omerale. La cintura pelvica. Il ritmo lombo-pelvico. I muscoli posturali. Il muscolo psoas.

PRATICA

Per avere un buon controllo posturale è necessario conservare una buona mobilità e scioltezza di tutte le articolazioni. Attraverso adeguate pratiche dolci, in cui la qualità del movimento unita al respiro è elemento indispensabile, si risvegliano i principali distretti della colonna vertebrale (zona cervicale, zona dorsale, zona lombare) interessando anche l'articolazione temporo-mandibolare, i cingoli scapolare e pelvico, gli arti superiori e gli arti inferiori.

QUARTO SEMINARIO PIEDI E POSTURA

TEORIA

Il piede
Piede e postura: un legame inscindibile
Il ciclo del cammino
Archi plantari. Tripode. Poligono di base
Il piede e le curve vertebrali
Fascia plantare e catena muscolare posteriore

PRATICA

Il piede è uno strumento ergonomico per eccellenza, il tramite tra il mondo esterno e il nostro "essere", il legame tra noi e la Terra. Attraverso pratiche che permettono di sciogliere le tensioni della fascia plantare, anche con l'uso di palline, sequenze di mobilizzazione che rendono elastiche le articolazioni ed esplorazione dei punti di appoggio, il piede ritrova la sua mobilità e il suo radicamento permettendoci di ricongiungerci al "centro" e di avanzare in armonia senza "inciampo".

QUINTO SEMINARIO

Revisione del programma
Verifica finale

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

COSTI: 850,00 €, in 5 rate mensili.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



YOGA TANTRICO KASHMIRO

IL CORPO COME SENSIBILITÀ E L'ARTE DELLO YOGA TANTRICO

Corso base condotto da MONICA MATERA

A ROMA, IN 6 STAGE MENSILI

**12/13 NOVEMBRE; 3/4 DICEMBRE; 14/15 GENNAIO; 25/26 FEBBRAIO;
18/19 MARZO; 15/16 APRILE**

Lo yoga tantrico ci avvicina alla nostra vera natura, che è l'ascolto.

È una pratica di grande raffinatezza che utilizza un'infinita gamma di evocazioni sensoriali e tattili.

Più vicina all'arte e alla poesia che allo yoga moderno, l'insegnamento di questo yoga si trasmette tradizionalmente da maestro ad allievo nell'intimità più assoluta.

Questo incontro folgorante con la nostra vera natura, porta con sé una grande leggerezza e semplicità: in questi incontri acquisiamo familiarità con una osservazione incontaminata ed innocente.

Si tratta di una vera e propria immersione nella pratica dello yoga interno, fatta più di sensibilità estrema che di posizioni plastiche da fotografare.

Durante il percorso conoscitivo si esploreranno le principali linee sottili interne, così come il risveglio della sensibilità tattile.

CHE COS'È, DI COSA TRATTA, A CHI SI RIVOLGE

La pratica proposta in questi incontri si riferisce alla tradizione Shivaita e allo yoga non duale del Kashmir: tradizione formulata e portata in Europa prima dal maestro Jean Klein e continuata oggi da Eric Baret.

Il corso è aperto a tutti: non è necessario essere forti o flessibili per partecipare agli incontri.

Questo approccio propone di donarsi totalmente all'ascolto del corpo: le sensazioni e le emozioni che scaturiscono durante l'ascolto compongono la sessione di yoga.

Il risveglio del corpo e delle sue energie sottili passa attraverso la pratica di movimenti liberi da stereotipi e dall'ascolto del respiro.

In questo "lasciare fluire" viene proposta l'esplorazione di movimenti tradizionali quali ASANA e PRANAYAMA, in uno spazio puramente sensoriale.

Gli ASANA, o posture del corpo, sono in realtà un pretesto per diventare intimi con il proprio funzionamento e con quello che si sente istante per istante.

Liberati dal desiderio di "riuscire" ad entrare in una postura, la mente si calma e le tensioni si eliminano.

I gesti lenti e l'apparente staticità della pratica favoriscono la presenza nelle posture e si adattano alla morfologia di ognuno, liberando le energie interne.

L'osservazione dei meccanismi di difesa, di resistenza e di controllo permettono, a poco a poco, di liberarsi da questi condizionamenti e schemi mentali per ritrovare un'apertura nuova al mondo: senza più lottare "contro", ma vivendo in armonia con quello che si presenta, istante dopo istante.

STRUTTURA DEL CORSO

La presente proposta formativa offre un percorso conoscitivo della pratica dello yoga tantrico kashmiro secondo il lignaggio Baret/Klein.

È strutturata come un corso base composto di 6 moduli mensili, suscettibile di approfondimento con un ulteriore ciclo di incontri di 6 moduli successivi oppure attraverso stage residenziali di 3-4 giorni presso una struttura adeguata.

I primi sei moduli hanno un approccio eminentemente poetico ed esperienziale, per una prima immersione in questa raffinata arte.

Un ampio spazio sarà dedicato alla didattica, per quanto questa pratica tradizionale si realizzi nell'istante e non si possa parlare di un percorso progressivo.

Queste immersioni nella pratica doneranno una prospettiva di autonomia e porteranno gli allievi verso una



esplorazione personale ed intima della pratica.

Negli eventuali i successivi sei moduli l'allievo sarà invitato ad un sentire più profondo, esplorando le possibilità del corpo sottile.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Si può partecipare in presenza o a distanza, mediante collegamento con zoom.

APPROCCIO E BIBLIOGRAFIA

Nei 6 moduli di introduzione alla pratica kashmira si esploreranno le varie possibilità che questa particolare e raffinata arte ci porta in dono, oltre ad un approccio più didattico dei dieci asana reali.

Non essendo una pratica progressiva questo yoga si fa nell'istante, ma ciò non vuol dire che non sia possibile un approccio più pedagogico (approvato da Eric Baret).

La proposta è codificata secondo gli insegnamenti e i testi di riferimento sottoindicati, ma mantiene una sua qualità creativa, poetica ed artistica, cuore della pratica Kashmiri.

I testi di riferimento per tutto il programma del corso saranno le stanze del "Vijnanabhairava Tantra" e del "Tantraloka" (Edizioni Adelphi).

"Yoga Tantrico" Ed. Mediterranee, di Eric Baret

"Le yoga tantrique" di Koos Zondervan

"La voie du reel", di Nathalie Delay

"Asana Voyage au coeur del postures" di Colette Poggi

"250 domande sullo yoga" Eric Baret Marie Claire Reigner

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

Modulo 1: LA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO - "IL RISVEGLIO DELLA SENSIBILITÀ"

Mettersi in ascolto del corpo: condizionamenti, tensioni superficiali e profonde.

Lo yoga come poesia.

Cenni storici e linee guida di questo yoga tradizionale

Le scuole dello Shivaismo Kashmiri.

Testi di riferimento.

All'inizio si esplora la struttura del corpo, per vederne chiaramente il condizionamento: si scoprono le tensioni di cui il corpo si è strutturato per sopravvivere: ma se si prova a de-contrarre a rilassare ecc. la tensione si sposterà da qualche altra parte.

Per questo, la pratica consiste nel diventare appassionati delle proprie tensioni, il corpo diventa così una mappa di esplorazione.

Modulo 2 - LO YOGA DELLO SPAZIO.

Pratica di esplorazione del corpo sottile o corpo di sensazione:

Posizione seduta e verticalità interna.

Dharana dal Vijnana bhairava sul canale centrale: la stella.

"Contempla che il tuo corpo non è altro che vuoto, in tutte le direzioni, simultaneamente, la mente diventa libera dai pensieri e infinitamente spaziosa." *Versetto 43 del Vijnana Bhairava Tantra*

Sunya o assenza di ogni differenziazione.

I Luoghi della geometria sacra: le linee sottili nel corpo in Sukhasana, Siddhasana, Padmasana, Dhyana-Bhadrasana Hridayaprasadasana.

"Sistemati su un sedile morbido, poggiando solo sulla seduta, le mani senza sostegno, per effetto di questa posizione purificata l'intuizione più alta arriva alla pienezza." *Versetto 77, Vijnana Bhairava Tantra*



La posizione seduta, libera, permette di sentire l'energia originaria.
Il centro è l'asse di energia.

Modulo 3 - IL CORPO E LA METAFORA DELLO SPECCHIO

Il corpo come globalità.

“Dei vasi ed altri oggetti sono presenti in uno specchio: Anche se sono inseparabili, sembrano separati dallo specchio. Così le cose appaiono nella coscienza.”

Il corpo appare nello spazio di ascolto. Non è separato dall'ambiente.

Asana e Mudra del Kashmir.

Il corpo come limite e apertura.

Esercizi preparatori Shaktichakrasana.

Dhyana Mudra, Jnana Mudra, Ardhakuncita Mudra, Yoga Mudra.

MODULO 4 - POSIZIONI IN PIEDI E TORSIONI

Posture in spostamento rapido.

RAPIDITA VS. LENTEZZA

La lentezza dei movimenti sembra essere una specificità dell'approccio Kashmiro.

È possibile che si pratichi con lentezza, almeno finché la base del lavoro non sia compresa e integrata.

Andare veloce, per la maggior parte delle persone, è un modo per evitare la sensazione di dolore e disagio.

Si tratta di diventare consapevoli dei meccanismi del corpo e della mente.

L'unico modo per ascoltare, osservare, è tornare a un'esplorazione molto lenta del movimento.

Uttitahastasana, JanuShirshasana, Ardhmatsyendrasana, Trikonasana, Gokarnasana, Virabhadrasana.

MODULO 5 - INVERSIONI E POSTURE CAPOVOLTE SECONDO L'APPROCCIO KASHMIRO

Halasana, Sarvangasana, Shirshasana, Matsyasana.

Grandi regolatori del corpo e del pensiero. Shirshasana è l'Asana in cui si può restare più a lungo senza ricreare un corpo difensivo o di tensione.

La posizione, preparata da Pashimottanasana, è approcciata prima con le braccia distanziate, il dorso delle mani al suolo, in un triangolo equilatero con la testa.

Quando questa posizione sarà stabile allora si potranno congiungere le mani dietro al testa.

Come in Sarvangasana i prolungamenti radianti delle mani, le loro estensioni decondizionano le spalle e dissolvono la densità nella spina dorsale.

Modulo 6 - LO YOGA DEL SOFFIO

Meditazione, Kriya e Pranayama principali della scuola Kashmira.

Osservazione del respiro.

Esplorazione spaziale del respiro.

Le evocazioni tattili e gli esercizi per il risveglio sensoriale delle narici.

Visualizzazioni: la Giara, l'Albero, il Pozzo, il cielo e la terra.

Mula-bandha e Uddiyana-bhanda.

Kapalabhati e Bhastrika, i Bandha,

Nadishodana Agnisomakumbhaka e i Pranayama Reali.

Dharana dal Vijnana Bhairava sul respiro.

Il punto di luce sopra la testa, l'aspetto immobile e luminoso: il momento del silenzio interiore.

La Vibrazione / Spanda.

“...Lo Yogin dovrebbe meditare sul vuoto interno al suo corpo (pensando alla pelle come fosse un vaso che contiene quel vuoto) ed in tutte le direzioni, contemporaneamente, essendo la sua mente divenuta libera dai pensieri, ogni cosa diviene quel vuoto per lui.”

Vijñāna Bhairava Tantra, trad. Mark Dyczkowski.



DOCENTE

MONICA MATERA, insegnante di Yoga Tantrico Kashmiro, artista visuale e drammaturga.

Diplomatasi in Drammaturgia all'Accademia d'Arte Drammatica Paolo Grassi di Milano, per alcuni anni si occupa di teatro ed è responsabile redazionale e autrice televisiva per la Rai e copywriter.

Da una decina di anni guida percorsi di crescita personale attraverso l'arte e lo yoga.

Conduce sessioni individuali e di gruppo di meditazione, suono e pittura intuitiva.

Organizza anche viaggi esperienziali in India e in Giappone alla scoperta dei rituali o delle tradizioni che stanno scomparendo.

Pratica yoga da oltre vent'anni. Incontra prima lo Yoga Kundalini e si forma con i maestri Shiv Charan Singh e Guru Dev Singh.

Nel 2009, grazie all'incontro folgorante con Eric Baret, con il quale ha la fortuna di praticare individualmente, esplora lo Yoga non duale Kashmiro e da dieci anni divulga questa meravigliosa arte, autorizzata all'insegnamento dallo stesso Baret.

DURATA DEL CORSO E ORARI

Il corso-base prevede un percorso in 6 week end, dalle 10-13 e dalle 14-17 del sabato e dalle 10 alle 14 di domenica, per un totale di 10 ore di insegnamento per ogni stage.

Il corso progredito segue le stesse modalità del corso base.

MATERIALI NECESSARI PER LO SVOLGIMENTO DEL CORSO

Abbigliamento comodo, tappetino, scialle o coperta.

Se si desidera un quaderno per appunti.

Durante gli incontri verranno consigliati libri e fornite dispense utili.

COSTO DEL CORSO

720,00 euro rateizzabili in 6 rate mensili da 120,00 euro.

Un singolo stage: 140,00 euro.

“Lo yoga del Kashmir viene dal sentimento che ogni percezione ha la sua realtà solo nel silenzio. Invece di cercare di affinare la percezione, per arrivare al silenzio, questo yoga si iscrive nel Cammino Tantrico che è all'opposto: non si va da nessuna parte, si lascia che la percezione, il pensiero, si rivelino completamente. Ciò che proviene dal silenzio non può essere altro che silenzio. Lo yoga del Kashmir è un'arte di riassorbimento, di dissolvimento, non uno yoga di acquisizione.

Nello yoga classico certi movimenti del corpo (Asana, Mudra) sono usati per risvegliare l'energia. Si pensa che l'energia risvegliata vada a liberare in noi certe casse di risonanza: i Chakra, e che quando esse saranno abbastanza purificate si acceda ad una cassa di risonanza superiore che è la Comprensione.

Questo cammino progressivo è dualista e fonte di smarrimento.

Lo yoga del Kashmir stimola la scoperta corporea di spazi di libertà senza peso, né sostanza.

Quando si comincia a scoprire che tutta la struttura psicologica vive nella paura del sentire, si scopre quanto le spalle, la glottide, la schiena, o il respiro, siano sempre sul punto di difendersi.

L'esercizio non è finalizzato a liberarsi ma a rendersi conto fino a che punto si è nella resistenza.

Lo yoga non può essere uno strumento: è un'arte.

Gli strumenti appartengono al mondo del lavoro, dell'intenzione.

La vera arte è celebrazione senza richiesta.

Non si tratta di fare posizioni perfette, desiderare di acquisire qualcos'altro, o andare un po' oltre, si può lavorare a lungo sulle posizioni, ma si conserverà questa disponibilità all'ascolto molto viva.”

Eric Baret



Formazione per ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA

Tecniche di BODY - MIND e liberazione psicocorporea

Condotto da **STEFANO FONTANA**
A ROMA, IN 4 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
26/27 NOVEMBRE; 17/18 DICEMBRE; 28/29 GENNAIO; 18/19 FEBBRAIO

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.

Oggi, a 8 anni dall'avvio del nostro percorso di formazione bioenergetica, il programma viene espanso e completamente rinnovato, aggiornandolo ai tempi attuali che richiedono una preparazione sempre più ampia e dettagliata. Abbiamo suddiviso il percorso bioenergetico in quattro passaggi-tappe fondamentali, che tratteremo a fondo sia dal punto di vista pratico che teorico. Benvenuti a bordo.

SINTESI DEL PROGRAMMA DIVISO PER STAGE

I STAGE – BIOENERGETICA POSTURALE

- La riscoperta del corpo
- La postura, la stabilità e il radicamento
- Esercizi fondamentali della bioenergetica pratica (in piedi, seduti, sdraiati)
- Il movimento liberatorio
- Il cavalletto bioenergetico
- La respirazione
- La vibrazione bio-energetica
- La decontrazione e il rilassamento

II STAGE – BIOENERGETICA EMOZIONALE

- Il gruppo di lavoro bioenergetico: a due, a tre, in molti
- Esprimere e liberare le emozioni
- La comunicazione e la convivialità
- Riscoprire l'arte del giocare

III STAGE – IL TOCCO BIOENERGETICO

- Funzioni del massaggio nel lavoro psico-corporeo
- Il massaggio bioenergetico e la comunicazione tattile
- Tecniche di massaggio e automassaggio

IV STAGE - BIOENERGETICA E SESSUALITÀ

- La zona pelvica: struttura e interpretazione bioenergetico-psicosomatica
- Lavorare sulla sessualità: sblocco, liberazione e potenziamento
- Il valore esistenziale del piacere
- Espandere la consapevolezza e la capacità di provare piacere
- Meditazioni per la coppia

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO

Dispense e manuali che sono riservati agli allievi in formazione:
 “ELEMENTI DI BIOENERGETICA”; “PSICOSOMA: ANALISI E LETTURA DEL CORPO”; “MASSAGGIO PSICOSOMATICO - BIOENERGETICO”; “AUTOMASSAGGIO”; “BIOENERGETICA SESSUALE”; “MANUALE TECNICO DEL CONDUTTORE BIOENERGETICO” (1° e 2° volume).

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene.

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



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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato ore 10.00/16.00, domenica ore 9,30/15.00.

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

Costo: 950 € in 4 rate mensili - SCONTO 10% con saldo anticipato al primo stage (850 €).

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



TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE

LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 17/18 SETTEMBRE

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

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

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

PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 250,00 €

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



MASSAGGIO DEI PUNTI "BARS"©

Il massaggio che... trasforma!

Condotto da CRISTIANA BALLETTA

CORSO TEORICO/PRATICO DI UN SOLO GIORNO

A ROMA, DOMENICA 18 SETTEMBRE

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

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

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

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

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

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

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

È una tecnica assolutamente facile da apprendere e durante il corso la si effettua e la si riceve diverse volte. Il trattamento dei bars può essere utilizzato a se stante, oppure abbinato con successo ad altri tipi di massaggio o di lavoro sul corpo. Anche i bimbi e le donne in gravidanza possono riceverli e trarne beneficio. Non ci sono controindicazioni.

ULTERIORI BENEFICI DEL TRATTAMENTO

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

DOCENTE

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



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: ore 10.30-18.00

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

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

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

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

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



MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti

Condotta da PAOLO RAZZA

A ROMA, 24/25 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: *sfiocamento, 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: 250 €.

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



CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da **MARINA ZACCAGNINI**

A ROMA, 24/25 SETTEMBRE

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

Materiale didattico offerto: dispensa didattica curata dall'insegnante.



MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 1/2 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 + il venerdì sera successivo per il ripasso completo della tecnica (facoltativo, ma consigliato).

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: 250 €.

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



Formazione in AURICOLOGIA

CORSO PER OPERATORI DI RIFLESSOLOGIA AURICOLARE

**A ROMA, IN 8 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
1/2 OTTOBRE & 10/11 DICEMBRE**

Lauricologia ha una antichissima tradizione. In “Medicina tradizionale Cinese” si fa riferimento all’orecchio come a una proiezione dei reni e dai reni arriva l’origine della nostra essenza vitale. Immaginate l’orecchio come la mappa di un “feto rovesciato” dove si posizionano i punti riflessi corrispondenti alle varie parti del nostro corpo. Noi lo lavoreremo senza l’uso degli aghi, useremo tecniche non invasive per stimolare in pochi minuti i punti riflessi a noi utili. Useremo strumenti che facciano continuare la stimolazione nei giorni successivi in modo da essere persistenti e continui.

Questo tipo di trattamento è noto come trattamento riequilibrante contro le dipendenze (fumo, alcol, stress, peso, ansia, etc.), protocolli che vengono studiati nel corso avanzato.

Da Wikipedia: *“L’auricoloterapia nasce in Francia nel 1956 ad opera di un medico di base di Lione, Paul Nogier, il quale aveva osservato che diversi suoi pazienti provenienti dalla Corsica avevano delle cauterizzazioni a livello del padiglione auricolare. Dalla storia clinica di questi pazienti emergeva che dette cauterizzazioni venivano fatte in Corsica da abili maniscalchi per curare dolori sciatalgici. Nogier incuriosito da questa constatazione indagò nella storia della medicina se vi fosse mai stato qualcuno che avesse utilizzato l’orecchio a fini terapeutici. In effetti trovò innumerevoli testimonianze di queste pratiche da Ippocrate fino ai giorni nostri, fu allora che si mise al lavoro per sperimentare i vari punti dell’orecchio e scoprì che in esso sono contenute le rappresentazioni delle innervazioni dei vari organi ed apparati in modo tale da creare sul padiglione auricolare l’immagine di un feto rovesciato. La prima pubblicazione di Nogier sull’Auricoloterapia risale al 1956. Solo dopo tale data questa tecnica diagnostica e terapeutica si è diffusa nel mondo. La stessa Cina ha iniziato gli studi sull’auricoloterapia dopo tale data.”*

PUNTI DI FORZA DELLA TECNICA AURICOLOGICA:

- Approccio a una tecnica veloce e funzionale
- Un microcosmo che riflette un macrocosmo
- Ottimo per l’osteoarticolare e gli organi interni

PROGRAMMA FORMATIVO

- Tecniche a confronto e la loro storia
- Evoluzione della tecnica verso i punti essenziali
- Evoluzione personalizzata del trattamento
- Lavoro in seduta, da poltrona e sdraiati

1/2 OTTOBRE CORSO BASE / 10/11 DICEMBRE CORSO AVANZATO

DOCENTE

Ettore Vai comincia ai suoi studi olistici nel 1986 studiando le arti marziali e poi diverse metodiche di massaggio. Impara numerose tecniche, fra cui i trattamenti thailandesi, il massaggio decontratturante, l’osteo-thai, l’on zon su, lo Shiatsu Masunaga, la terapia moxa, il massaggio guasha, la riflessologia facciale vietnamita e thailandese, e numerose altre tecniche, quali coppettazione, auricoloterapia, suonerapia, eccetera.



INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica, ore 10.00/18.00.

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.

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

COSTO CORSO BASE: 460,00 €

COSTO CORSO AVANZATO: 560,00 €

CORSO COMPLETO DI DUE W.END: se acquistati insieme, 960,00 €.



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

Per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 8/9 OTTOBRE

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

Il Massaggio Decontratturante collo e schiena è un massaggio molto efficace per risolvere contratture e affaticamenti delle parti del corpo che più ne soffrono. Il collo, le spalle e la schiena sono, infatti, le zone in cui in genere si accumulano di più le tensioni, lo stress e la fatica quotidiana e un buon massaggio specializzato su tali zone può contribuire velocemente a recuperare uno stato di benessere. Questa sequenza del massaggio decontratturante, pur se localizzata su collo e schiena, oltre a sciogliere le tensioni del collo e della schiena, riduce i livelli di stress, migliora la coscienza della propria postura e infonde una sensazione di generale benessere.

Un trattamento decontratturante di collo e schiena dura intorno ai 30 minuti, ma il massaggio può essere esteso fino ad un'ora, per amplificarne gli effetti e nei casi più difficili.

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica: ore 10.00-15.30

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

Costo: 220,00 €

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche.



MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA 8/9 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 apprendere 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 9.30/13.30.

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.



POSTUROLOGIA OSTEOPATICA

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA 15/16 OTTOBRE

La Posturologia è quella branca della medicina non-convenzionale che studia i rapporti tra la postura del corpo e determinate patologie algiche che risultano derivare da un mal assetto posturale.

La disciplina posturologica viene definita come attività cognitiva (logos = logica): ne consegue che il posturologo, a prescindere dalla sua qualifica professionale, può eseguire nell'ambito della posturologia la raccolta dei parametri clinici e strumentali che consentono di monitorare gli effetti posturali di ogni input e di ogni terapia, in qualunque branca specialistica della medicina.

Questo corso vi permetterà di comprendere il giusto significato della parola "globalità" riferita all'individuo. Aldilà del trattamento manuale dei "sintomi", è possibile apprendere ad osservare le cause, per poter poi operare in modo più preciso e più aderenti al "tutto" - questo è il vero senso del termine "olistico", oggi tanto in voga e spesso abusato.

Il valore aggiunto che vi darà questo stage è la possibilità di valutare il paziente/cliente nella sua interezza e, di conseguenza, tutte le indicazioni sulle possibilità "terapeutiche" utilizzabili come mezzo di promozione della salute.

NEL PROGRAMMA

Obiettivi

- clinica posturale

- test di Fukuda

Test di spinte

Test posturale di Romberg

- correlazioni Romberg/Fuuda

- verifica asse bipupillare

- test di Romberg/occhi

- conclusioni

Verticale di Barrè

Manovra di De Coyn

Linee di forza di John Littlejohn

- fondamenti teorici della biomeccanica rachide/bacino

- linea corporea centrale di gravità

- linee corporee anteroposteriore e posteroanteriori di Littlejohn

- linea anteriore del corpo

- linea transpubica

Modificazioni della linea anteriore

- equilibrio anteriore

- equilibrio posteriore

Linee non parallele

- linea di gravità anteroposteriore

- linee di gravità posteroanteriori

I triangoli

- triangolo superiore

- triangolo inferiore

- interpretazione posturologica/osteopatica delle linee di forza di John Littlejohn

- "punti deboli" della colonna vertebrale

Perturbazioni della statica in visione frontale e superiore

- squilibri in lateralità: interpretazione osteopatica



- I tre tipi di equilibrio
 - equilibrio anteriore
 - equilibrio posteriore
- Conseguenze delle perturbazione della statica
- Classificazione delle fibre muscolari
- Riflessi vestibolari
- Introduzione all'articolazione temporomandibolare
 - i muscoli suboccipitali
- Test di intrarotazione dei piedi, di Bernard Autet
 - descrizione del test
- Test di intrarotazione dei piedi, precisazioni (Bourdiol)
- Determinazione occhio dominante
 - l'orecchio
 - relazioni occhio/orecchio
 - postura/scoliosi
- Catene miotensive
 - la verticale di Barrè, (interpretazione di Guillaume)
 - pratica verticale di Barrè elementi condizionanti
- Conclusioni
 - anamnesi
 - esame clinico
 - esame palpatorio
 - trattamento dello squilibrio posturale
- Pratica verticale di Barrè

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9.30/16.00, inclusa pausa-ristoro.

OCCORRENTE INDISPENSABILE: abbigliamento comodo, costume da bagno, lenzuolo o telo da mare, materiale per appunti.

COSTI: 280,00 €



TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

CORSO BASE COMPLETO DI FORMAZIONE

Condotta da
STEFANO FONTANA, PAOLO RAZZA, ROBERTO CALDARI

A ROMA, IN 8 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
15/16 OTTOBRE; 5/6 NOVEMBRE; 10/11 DICEMBRE; 21/22 GENNAIO;
11/12 FEBBRAIO; 4/5 MARZO; 1/2 APRILE; 6/7 MAGGIO

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...

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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



IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

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

IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/15.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.00

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

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

Orari: sabato ore 10.00/16.00.

AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

TECNICHE DEL MASSAGGIO INTEGRATE

Sequenze di massaggio breve; massaggio a 4 mani; tecniche di sblocco articolare.

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.



INFORMAZIONI GENERALI

Frequenza: La frequenza costante al corso è 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: 1.600,00 euro, ripartiti nelle seguenti 8 rate di 200,00 euro ognuna.

Sconto: saldando per intero il corso al primo stage, il costo scontato è di 1.440 €

Quota associativa annuale: 30,00 €

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



MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

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

Condotta da **Stefano Fontana**

A ROMA, 15/16 OTTOBRE

il corso comprende 5 sequenze pratiche di massaggio, in chiave **ESTETICA**, ovvero per gli inestetismi più diffusi, e si concentra perciò su queste parti:

- **trattamento del viso e del collo**
- **trattamento dell'addome**
- **trattamento correttivo per la postura**
- **trattamento antismagliature**
- **trattamento anticellulite (gambe, cosce, glutei)**

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

Il programma è suddiviso in 4 parti ben distinte:

PARTE I: MASSAGGIO ESTETICO

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

PARTE II: MASSAGGIO DISTENSIVO-RILASSANTE

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

PARTE III: MASSAGGIO TERAPEUTICO

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

PARTE IV: AUTOTRATTAMENTO

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



INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 15.30/19.30; domenica 14.30/18.00

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

COSTO: 220,00 euro scontato.

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

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



TRIGGER POINTS E TRATTAMENTO DEL DOLORE MUSCOLARE

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 15/16 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 UTILI

ORARI: 10,00/16,00

COSTO: 280 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica.



OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

A ROMA IN 8 + 6 WEEKEND

**MODULO "A", 8 STAGE MENSILI: TECNICHE DEL MASSAGGIO
15/16 OTTOBRE; 5/6 NOVEMBRE; 10/11 DICEMBRE; 21/22 GENNAIO;
11/12 FEBBRAIO; 4/5 MARZO; 1/2 APRILE; 6/7 MAGGIO**

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 MODULO A - 8 STAGE

OTTOBRE 2022/MAGGIO 2023

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...



PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.30/15.00.

IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

Orari: sabato ore 9.30/14.00; domenica, ore 9.30/16.00

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

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

Orari: sabato ore 10.00/17.00.

AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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



TECNICHE DEL MASSAGGIO INTEGRATE

Sequenze di massaggio breve; massaggio a 4 mani; tecniche di sblocco articolare.

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.

MODULO B: 6 STAGE MENSILI - TECNICHE OLISTICHE

PROGRAMMA DEL MODULO B - 6 STAGE

OTTOBRE 2023/MARZO 2024

Tecniche di rilassamento psicosomatico

Tecniche di respirazione

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

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

Pensiero positivo ed educazione all'igiene psichica

Pranoterapia

Tecniche di autoguarigione

La dimensione interiore: la ricerca spirituale

Al termine del secondo anno si consegue il certificato di OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE, a condizione che vi sia l'accertata idoneità del candidato mediante verifica conclusiva del biennio. La sola frequenza del corso, senza un sincero impegno, attivo e concreto, non garantirà il rilascio del certificato.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari di massima: 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: 1.600,00 euro, in 8 rate mensili da 200,00 €

Costo II ANNO: 1.200,00 euro, in 6 rate mensili da 200,00 €

Sconto: 1.440 € per chi salda il corso annuale (I ANNO) per intero al primo stage.



MASSAGGIO VISCERALE

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 15/16 OTTOBRE

Perché un corso sui dolori lombari e le relazioni viscerali e diaframmatiche? Ho iniziato a studiare le relazioni viscerosomatiche che si evincono dalla semeiotica del dolore in ambito viscerale e ho intuito una cosa: massaggiando la pancia qualcosa succede, ma quel qualcosa non è quantificabile né qualificabile, tantomeno ascrivibile inequivocabilmente all'effetto della manipolazione sui visceri e non ha niente di così miracoloso, su una vera patologia viscerale (e sottolineo viscerale). In quei casi, per far passare il dolore bisogna curare la patologia primaria (renale, intestinale, gastrica, epatica ecc...), e per curare intendo con la medicina convenzionale, dopo aver fatto analisi del sangue, ecografie e decidendo la terapia più idonea (farmacologica, dietetica, chirurgica).

Se non bastasse voglio ricordare che la maggior parte dei visceri, se non affetti da serie patologie, non sono palpabili; da qui la riflessione sulla improbabilità di trattamenti viscerali complessi e altamente precisi nella individuazione degli organi. Spesso serve il massaggio del pacchetto viscerale: decisamente, aiuta a preparare il terreno per una manipolazione, oppure per un massaggio, a volte addirittura per "sbloccare" un dolore difficile da risolvere... se però il problema risiede nel sistema muscoloscheletrico potremmo passarci anche delle ore a massaggiare una pancia: cambierà ben poco. In tal caso bisognerà occuparsi della patologia primaria e quindi trattare adeguatamente le strutture coinvolte nell'eziopatogenesi del dolore, sia farmacologicamente che manualmente, consigliando di perdere peso o consigliando ginnastica correttiva e, in ultima istanza, consigliando una visita dal chirurgo. La cosa importante sarà sempre tenere d'occhio i segni clinici di urgenza medica che escludono il paziente dall'inclusione nella nostra selezione.

L'unico caso in cui la manipolazione viscerale avrà un buon effetto è quando il paziente non presenta nulla di grave a livello viscerale dal punto di vista clinico, ed è importante saperlo. In molti casi essa può essere il corollario ad un trattamento completo che aggiunge un mezzo di straordinaria efficacia. La profonda comprensione di certi meccanismi renderà voi operatori prima di tutto professionisti seri e preparati e in seconda istanza liberi, liberi dai dubbi che vi attanagliano e non vi fanno mai comprendere se state facendo bene il vostro lavoro. Il trattamento dei visceri e del diaframma serve, ma è uno strumento che va conosciuto, studiato e compreso, altrimenti il rischio è quello di fare la figura dei praticoni.

OBIETTIVI DEL CORSO

- Comprensione dei meccanismi che sottostanno alla manifestazione di dolori lombari di origine viscerale e diaframmatica
- Capacità di gestione, valutazione e trattamento del paziente.
- Indicazioni, precauzioni e controindicazioni al trattamento

PROGRAMMA

Semeiotica del dolore viscerale

Dolore viscerale
Dolore parietale
Dolore irradiato
Anatomia descrittiva dell'addome e dei visceri
Palpazione dei punti di repere

Concetto di neurofacilitazione

Basi teoriche
Meccanismi fisiologici
Cenni di fisiologia del sistema nervoso finalizzata alla comprensione



Prove pratiche
Ascolto e palpazione diaframma toracico

Tecniche

Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche
Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso autonomo
Come sfruttare il massaggio e la palpazione del colon (la parte reperibile)
Tecniche sul diaframma toracico
Effetti, indicazioni e controindicazioni
Esposizione di un caso clinico.

Tecniche

Anatomia descrittiva e palpatoria del sistema muscolare finalizzata alle tecniche
Trattamento dell'ileopsoas
Trattamento del diaframma pelvico
Riepilogo dei temi trattati
Domande e curiosità

INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.

Occorrente necessario: abbigliamento comodo, costume da bagno, telo da mare e materiale per appunti.

Costo: 280,00 euro.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA TECNICHE CLASSICHE

Condotto da **PIERLUIGI FANTINI**

A ROMA, IN 7 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
22/23 OTTOBRE; 19/20 NOVEMBRE; 17/18 DICEMBRE;
21/22 GENNAIO; 18/19 FEBBRAIO; 18/19 MARZO; 15/16 APRILE

La riflessologia del piede è una tecnica universalmente nota per essere in grado di affrontare rapidamente ed efficacemente i più diffusi problemi di carattere fisico e funzionale, in maniera non invasiva e senza particolari controindicazioni. Nota da millenni in molte aree del mondo è stata riscoperta in Occidente all'inizio del '900 dando vita ad un approccio di lavoro principalmente incentrato sugli apparati corporei e gli organi secondo la visione anatomo-fisiologica del corpo umano.

Questo modulo si propone di insegnare tali tecniche con particolare riferimento alle metodiche messe a punto dalla scuola statunitense (Ingham, Byers, Norman), integrate con alcuni aspetti provenienti dalla scuola tedesca (Marquardt). Si approfondiranno perciò lo studio delle tecniche operative di base, lo studio delle aree riflesse degli organi e la costruzione di trattamenti personalizzati in base alle esigenze specifiche. Verranno inoltre apprese le nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia umana necessarie alla comprensione dei disturbi sui quali si dovrà lavorare.

Il corso si sviluppa in 7 fine settimana di 14 ore ciascuno ed è a numero chiuso. L'incontro conclusivo sarà 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.

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).

PROGRAMMA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE CLASSICA

1° incontro

Sabato

Aspetti teorici

Cenni storici sulla Riflessologia Plantare. Le teorie di funzionamento. Cenni di anatomia e fisiologia del piede. Il piede come indicatore delle condizioni del corpo. L'approccio globale alla salute e al cliente.

Aspetti pratici

Osservare l'altro. Esercizi per l'operatore: respirazione e ricerca del ritmo, riscaldamento e scioglimento delle mani, potenziamento energetico della mani, scarico energetico durante e dopo il trattamento.

Le tecniche di preparazione del piede.

Domenica

Aspetti teorici

Introduzione generale alle mappe anatomo-fisiologiche del piede. Ossa e muscoli del piede come griglia di riferimento per le aree riflesse. Le cinque aree di studio: rachide, testa, torace e braccia, addome, pelvi e gambe.



Aspetti pratici

Esercitazione di preparazione del piede.

Introduzione all'uso delle mappe mute di rilevazione. Il sistema di Hanne Marquardt: zone sintomatiche e zone causali.

2° incontro

Sabato - Il sistema mio-osteo-articolare

Aspetti teorici

Il sistema mio-osteo-articolare: cenni di anatomia e fisiologia. I riflessi sul piede

Il rachide: anatomia e fisiologia. I riflessi del rachide sul piede.

Aspetti pratici

Esercitazione di preparazione del piede.

Le quattro fasce riflesse della colonna vertebrale.

Trattamento delle aree riflesse mio-osteo-articolari.

Domenica - Il sistema nervoso

Aspetti teorici

Il sistema nervoso: cenni di anatomia e fisiologia e ricerca dei punti.

I nervi rachidei in relazione agli organi interni.

Aspetti pratici

Esercitazione di preparazione del piede e trattamento del sistema nervoso.

Consegna delle schede di tirocinio

3° incontro

Sabato - Il sistema digerente

Aspetti teorici

Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento degli organi del sistema digerente. Esercitazione

Domenica - Gli organi di senso

Aspetti teorici

Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi degli organi di senso. Esercitazione

4° incontro

Sabato - Sistema circolatorio

Aspetti teorici

Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi circolatori. Esercitazione

Domenica - Sistema respiratorio

Aspetti teorici

Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi. Trattamento del diaframma e sblocchi respiratori. Esercitazione



5° incontro

Sabato – Sistema endocrino e Sistema immunitario

Aspetti teorici

Studio anatomico-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi. Esercitazione

Domenica – Sistema urinario e sistema riproduttivo

Aspetti teorici

Studio anatomico-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi. Esercitazione

6° incontro

Sabato – La seduta di accoglienza

Aspetti teorici

Approfondimenti sulla prima seduta e sulla strategia di lavoro. Le reazioni del cliente.

Aspetti pratici

Mappatura completa del piede e scelta delle priorità.

Domenica – I protocolli operativi

Aspetti teorici

L'uso dei protocolli operativi per i disturbi comuni.

Aspetti pratici

Mappatura completa del piede e scelta dei protocolli.

7° incontro

Sabato

Aspetti deontologici e professionali

La professione del riflessologo: quadro normativo e strumenti per operare legalmente. Costruzione delle schede dei pazienti: come raccogliere e aggiornare le informazioni. Il consenso informato. La privacy.

Aspetti pratici

Tecniche integrative: cenni di aromaterapia, floriterapia, cromoterapia e cristalloterapia applicate alla riflessologia del piede, integrazioni per la salute dell'apparato digerente.

Domenica

Verifiche finali e rilascio attestati.

Testi consigliati

Dwight Byers "La riflessoterapia del piede" – Mediterranee (1992)

Hanne Marquardt "Manuale di Riflessoterapia al Piede" – Mediterranee (2010)

Fiocca/Netter "Fondamenti di Anatomia e Fisiologia umana" Sorbona (consigliato) o altro testo di anatomofisiologia

INFORMAZIONI SUL CORSO

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 7 ore di lezione ciascuna, per complessive 98 ore di lezione all'anno, ed è a numero chiuso.

ORARI: Sabato e Domenica ore 10,00/13,30 - 14,30 /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 € e le successive 5 da 170 € cadauna.

SPECIALE SCONTO

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



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotto da **FABRIZIO SARRACINO**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI:
29/30 OTTOBRE; 19/20 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, mobilitazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi energetici sul corpo e su gli organi interni. Il massaggio thai consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce calma e allevia i dolori.

NEL PROGRAMMA:

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

L'INSEGNANTE - Fabrizio Sarracino, specialista in Shiatsu, Yoga, Thai Massage e Massaggio Ayurvedico, si è diplomato presso "the School of healing arts" in San Diego California (USA). Appassionato cultore dell'estremo oriente, ove si reca ogni anno per diversi mesi, ha studiato il Thai Massage presso l'ospedale "Foundation of Shivago Komarpaj" in Thailandia, lo Yoga presso la scuola "The International Sivananda Vedanta Centre" in India, e il Massaggio Ayurvedico nella regione indiana del Kerala.

INFORMAZIONI GENERALI

Orario: tutti i giorni, ore 10.00/13.00 e 14.00/19.00.

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

Costo: 480 €

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.



MASSAGGIO AYURVEDICO DEL KERALA

Secondo gli insegnamenti del maestro S.V. GOVINDAN

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI:
29/30 OTTOBRE; 19/20 NOVEMBRE**

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

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

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

BENEFICI DEL MASSAGGIO AYURVEDICO DEL MAESTRO GOVINDAN

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



PROGRAMMA

- Breve introduzione teorica della medicina Ayurveda, il più antico approccio all'efficienza del corpo e dello spirito che sia giunto fino a noi.
- Studio dei Dosha (Vata, Pitta, Kapha): cosa sono e che funzione svolgono nel nostro corpo.
- Principi e storia del massaggio Ayurvedico.
- Indicazioni e controindicazioni del massaggio.
- Oli da massaggio.
- Istruzioni per gli operatori su come predisporre per effettuare un buon trattamento.
- Studio della sequenza messa a punto dal grande maestro Govindan: come agisce il massaggio sulle varie zone del corpo.
- Apprendimento pratico del massaggio in varie posizioni: supina, prona, decubito laterale, seduta.

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato, domenica e lunedì, ore 10.30/18.30.

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

COSTI: la quota è di 380,00 €.

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



KO BI DEA - IL KOBIDO della DEA

**Condotta da RAFFAELLA RESTAINO
& MARIA ALEJANDRA ZERPA ARISMENDI**

**A ROMA IN 5 STAGE MENSILI INTENSIVI
29/30 OTTOBRE; 10/11 DICEMBRE; 28/29 GENNAIO;
22/23 MARZO, 22/23 APRILE**

Il Ko Bi Do, conosciuto come Kobido, è noto come il "Massaggio dell'Eterna Giovinezza", un trattamento unico nel suo genere. Nasce da una branca della Anma, un antico sistema tradizionale di terapia di massaggio giapponese.

La sua data di origine è incerta, ma risale a circa 7.000 anni fa in Cina, da cui si è sviluppata per essere poi introdotta in Giappone, verso l'inizio del 5° secolo D.C., dove ha preso il nome giapponese Anma. La parola Anma si traduce letteralmente come "pressione" (an) e "frizione" (ma). In pratica significa "premere e strofinare" ed è l'Antico Massaggio praticato dai Samurai Giapponesi per ristabilire il libero movimento del proprio corpo, attraverso tecniche manipolative ed energetiche, per recuperare e mantenere l'equilibrio fisico e mentale prima di ogni combattimento. Il massaggio Kobido nasce nel 1472 in Giappone in seguito alla richiesta specifica dell'Imperatrice dell'epoca, che chiese una cura che esaltasse e mantenesse anche la bellezza immutata nel tempo, creando un trattamento ancora più completo che eguagliasse in efficacia quello dei Samurai. Da secoli i Giapponesi considerano le buone abitudini di vita il loro segreto della longevità.

È loro convinzione che la bellezza sia legata a un buono stato di salute e che questa è gestita anche attraverso il massaggio.

Nella tradizionale famiglia giapponese, ancora oggi il massaggio è considerato importante come la dieta e l'esercizio fisico. Ed è una consuetudine tramandata di padre in figlio.

Lo scopo del massaggio Kobido era, ed è ancora oggi, dare benessere, vigore, armonia e quiete per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e bellezza.

Kobido è un trattamento sorprendentemente efficace. Migliora la condizione naturale della pelle per che accelera il microcircolo sanguigno e di conseguenza ce un maggior apporto di ossigeno e nutrimento dei tessuti molli e ossei conseguentemente minimizza il processo d'invecchiamento per che favorisce il turn over cellulare della cute.

Inoltre il Kobido provoca l'aumento della temperatura cutanea, e stimolando così l'attività del sistema linfatico, che contrasta efficacemente batteri e tossine, la pelle si libera delle impurità.

Tra gli innumerevoli benefici del massaggio vi è la scomparsa della tensione muscolare e dei segni dello stress dal viso ed il collo.

È in grado di dare sollievo a chi soffre di emicrania ed attenuare il dolore della mascella o articolazione temporo-mandibolare; infatti è adatto per chi usa il bite.

In breve questo trattamento permette non solo di avere un bel viso curato, ma di sentirsi in forma, calmi e con un inconsueto senso di "relax" pervade tutto il corpo.

COSA ASPETTARSI DAL CORSO:

Impareremo a lavorare sul volto con 100 manualità diverse, parleremo di fisiognomica e di rituali di bellezza.

PROGRAMMA

PRIMO MODULO - TEORIA: la pelle, i muscoli e le ossa del volto; la fisiognomica. PRATICA: manualità dalla manovra 1 alla 25.

SECONDO MODULO - TEORIA: rituali di bellezza. PRATICA: manualità dalla manovra 26 alla 50.

TERZO / QUARTO MODULO - PRATICA: manualità della manovra 51 alla 75.

QUINTO MODULO - PRATICA: manualità dalla manovra 76 alla 100; le digitopressioni; verifica finale.



DOCENTI

RAFFAELLA RESTAINO

Estetista professionale ed operatrice olistica, nonché insegnante, specializzata in linfodrenaggio Vodder, massaggio morfo-digestivo, morfo-linfodrenaggio, massaggio bioenergetico cinese, aroma-massaggio e tecniche ayurvediche.

MARIA ALEJANDRA ZERPA ARISMENDI

Estetista professionale ed operatrice olistica, nonché insegnante, è specializzata in numerose tecniche olistiche: trattamenti corpo e viso manuali e con l'utilizzo di apparecchiature, massaggio kobido, shiatsu, tecniche ayurvediche, trattamenti classici e specializzati di estetica.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica, ore 10.00/18.00.

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.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa illustrata.

COSTI: 1.500,00 €, suddivisi in 5 rate mensili.

OFFERTA: sconto 10% saldando il corso in un'unica soluzione, al primo stage.



MOXIBUSTIONE

LA MOXIBUSTIONE COME TECNICA APPLICATA

Condotta da **LAURA CHIODI**

A ROMA, 5/6 NOVEMBRE

Questo corso è suddiviso in una formazione di due giornate sulla MOXIBUSTIONE (un corso dove si imparerà a lavorare su se stessi e quindi su altre persone con la terapia moxa), dove verranno presi in considerazione:

- GLI SHU DEL DORSO MTC
- RIFLESSOLOGIA PALMARE E PLANTARE

CHE COSA È LA MOXIBUSTIONE

La Moxibustione è un'antica terapia cinese di origine tibetana, addirittura antecedente l'agopuntura, che veniva usata già diecimila anni fa utilizzando vari materiali incentrati a conservare e procurare calore sulle parti del corpo interessate.

Alla base di questa tecnica millenaria vi è una pianta, l'Artemisia.

L'ARTEMISIA - "L'ERBA CHE BRUCIA"

Questa pianta arbustiva, che appartiene alla famiglia delle Composite, cresce e si sviluppa nella maggior parte dei paesi dell'emisfero boreale. Le foglie vengono essiccate e invecchiate per almeno 2 anni prima di essere utilizzate per i sigari oppure triturate per essere bruciate. In quest'ultimo caso, le foglie di Artemisia, da cui si ricava la moxa, hanno una consistenza lanuginosa, motivo per cui prendono il nome di "lana di moxa".

Secondo i testi cinesi l'Artemisia ha molteplici proprietà, la si può usare sia per patologie acute che croniche e dolorose, fra cui:

- dolori articolari,
- dolori a schiena, spalle e collo,
- infiammazioni dovute a ritenzione e ristagno di liquidi,
- blocco digestivo,
- contratture muscolari.

Oltre a ciò, la moxa ha dato riscontri positivi anche per il trattamento di: depressione, ansia, insonnia, mal di testa, raffreddore, asma, diarrea, faringiti e laringiti.

Può essere usata come prevenzione nelle malattie influenzali, ma anche per tonificare e aumentare l'energia del nostro corpo.

La moxa è un ottimo strumento terapeutico nei casi in cui si verificano dolori articolari, in presenza di fratture e microfratture, cervicalgia, lombalgia, e le zone articolari in cui si è persa la sensibilità.

COSA ASPETTARSI DAL CORSO

Comprendere cosa nasconde uno stato doloroso e come trarre beneficio dall'uso della moxibustione. Lavoreremo applicando la tecnica:

- DIRETTAMENTE SULLA "ZONA DOLORE E ZONA RIFLESSA"
- SUGLI SHU ANTICHI MTC
- SUI MUDRA

CONTROINDICAZIONI ALL'UTILIZZO DELLA MOXIBUSTIONE

Le principali controindicazioni alla moxa sono:

- presenza di febbre
- allergia alle composite



- diabete
- mestruazioni
- ipertensione arteriosa
- cisti/nei/verruche/vene varicose
- tumori

Un'altra controindicazione è data dall'età, è bene non sottoporre a trattamenti di moxa bambini di età inferiore ai 7 anni mentre non c'è nessun limite massimo d'età; anzi sembra che più gli anziani siano indeboliti dagli anni tanto più possono trarre beneficio dalla moxa.

DOCENTE

LAURA CHIODI docente presso la LULV di Moxibustione e Riflessologa Facciale Dien Chan Zone®

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica, ore 10.00/18.00.

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.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa illustrata.

COSTO AUTO-TRATTAMENTO (1° GIORNO): 130,00 €

COSTO CORSO COMPLETO (2° GIORNI): 220,00 €

OFFERTA: sconto di 50,00 € frequentando il corso completo di 2 giorni.



TECNICA CRANIO - SACRALE DI PRIMO E SECONDO LIVELLO

Condotta da IVAN GREGORI

**A ROMA, IN 6 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
12/13 NOVEMBRE; 3/4 DICEMBRE; 14/15 GENNAIO; 11/12 FEBBRAIO;
11/12 MARZO; 15/16 APRILE**

***"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 tecnica CranioSacrale è una forma di trattamento 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 tecnica CranioSacrale 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 tecnica, o 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 il trattamento 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 alcuni sistemi sanitari, come quello tedesco e americano. Sembra ormai accertato che la tecnica 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 procedura manuale è così leggera e delicata che non usa manipolazioni. L'operatore ascolta attraverso le mani quello che succede nel corpo e in questo modo identifica e tratta le tensioni e i dolori che ne sono trattenuti. 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 tecnica 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).

LA FREQUENZA DEL I ANNO NON RENDE OBBLIGATORIA LA FREQUENZA ANCHE DEL II ANNO

PROGRAMMA I LIVELLO

1° SEMINARIO

Concetti base della cranio sacrale e i 5 principi del meccanismo respiratorio primario (MRP)
Sviluppo delle abilità palpatorie
Pratica ai vari tipi di approccio all'ascolto cranio sacrale
Anamnesi dell'assistito
Pratica di tecniche che influenzano il meccanismo respiratorio primario

2° SEMINARIO

Anatomia e fisiologia delle membrane a tensione reciproca (MTR)
Le 5 membrane a tensione reciproca
Valutazione e trattamento delle membrane a tensione reciproca
Circolazione arteriosa del cranio
Circolazione venosa e seni venosi del cranio
Pratica di tecniche sui seni venosi (PROTOCOLLO DRENAGGIO DEL CRANIO)

3° SEMINARIO

Valutazione e trattamento delle ossa e le suture del neurocranio (volta cranica e base cranica)
Fori cranici e razionale clinico
Valutazione e trattamento osso sacro

4° SEMINARIO

Le ossa e le suture dello splanenocranio
Valutazione e trattamento del massiccio facciale
Valutazione e trattamento dell'osso sacro

5° SEMINARIO

Valutazione della postura
Compensi sul 1° sistema tampone (verticale)
Valutazione delle linee orizzontali e verticali
Valutazione e tecniche sulle fasce



6° SEMINARIO

Anatomia e fisiologia del sistema diaframmatico
Valutazione e trattamento del 2° sistema tampone (orizzontale)
Pratica di valutazione e trattamento cranio sacrale completo
Consegna certificati del CORSO BASE

INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: sabato e domenica ore 9,30/16.30

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

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

Costo del corso di formazione completo: 1.200,00 euro, ripartiti in 6 rate mensili di 200,00 euro ognuna.

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



DIEN CHAN ZONE ® (RIFLESSOLOGIA FACCIALE) CORSO BASE OPERATORE

Condotta da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

A ROMA, 26/27 NOVEMBRE

Grazie a questo percorso, in soli DUE GIORNI INTENSIVI si impara come contrastare disturbi fisici ed emotivi per prendersi cura sia di se stessi che degli altri

CHE COS'È

La RIFLESSOLOGIA FACCIALE è una terapia vibrazionale che consente di lavorare su stessi in totale autonomia, per cercare di riportare in equilibrio delle problematiche che sono a carico di organi interni ed anche dell'apparato osteo/articolare/muscolare. Consente a chiunque di stimolarsi in autonomia al presentarsi di un qualsiasi tipo di sintomo che si manifesta nel proprio corpo, ogni giorno, ogni volta che lo si desidera.

ORIGINE DELLA TECNICA

Nasce negli anni '80 in Vietnam, e il suo nome originale è DIEN CHAN. Nel paese di origine la tecnica si attua con delle pressioni più o meno intense sul volto con strumenti molto fini (un po' aggressivi). In Italia, grazie agli studi e ricerche di oltre 20 anni dei Maestri Cofondatori BEATRICE MORICOLI e VITTORIO BERGAGNINI, è stato possibile trasformare questa tecnica in TERAPIA sviluppandola e rendendola perfetta per l'occidente.

COSA SI PUÒ TRATTARE

Ogni patologia ha la possibilità di essere lavorata prendendosi cura dell'apparato all'interno del quale l'organo ha manifestato il problema.

COME AGISCE

Lavorando una zona del viso che corrisponde ad una, o più di una, delle venti mappe che studiamo con il DIEN CHAN, non facciamo altro che stimolare il sistema nervoso, grazie ad una leggera pressione sui ricettori periferici che sono posti generalmente sulla pelle. L'impulso così scaturito percorrerà un tragitto, andando a stimolare la corteccia cerebrale. Da qui, grazie sempre al sistema nervoso, prima centrale e poi periferico, arriverà l'informazione direttamente all'organo /apparato che in quel momento necessita di una maggiore attenzione.

Le sedute possono durare dai 30 ai 60 minuti, e il metodo è totalmente indolore.

Il DIEN CHAN ZONE®, metodo A.I.R.F.I. (riflessologia facciale) è la riflessologia più recente tra tutte, che utilizza proiezioni sul viso di organi, apparati e funzioni del nostro organismo. A differenza delle altre riflessologie le proiezioni sono molteplici e sovrapposte, ve ne sono alcune per la parte osteo-muscolare, altre per gli apparati e gli organi interni.

A CHI È RIVOLTO

Il CORSO OPERATORE è aperto a tutti: a chi opera già nel settore ma anche a chi non ha nessuna esperienza nelle tecniche olistiche di riequilibrio energetico.

PROGRAMMA

Il programma del corso, dopo una breve illustrazione dei principi generali delle riflessologie, prevede l'approfondimento dell'origine e delle regole di base del DIEN CHAN ZONE ®



- L'osservazione di mappe, proiezioni e punti sul volto, lo studio delle tre fasi del protocollo completo,
- L'analisi dell'apparato osteomuscolare, degli organi interni, degli apparati ad essi collegati e delle modalità per trattare le specifiche problematiche di ognuno e molto altro ancora...
- Le parti teoriche si alternano con molti momenti di pratica su di sé e sugli altri per familiarizzare, capire e memorizzare la tecnica. I trattamenti sono effettuati da seduti e da sdraiati, si pratica con altri studenti e con l'insegnante in modo da comprendere *come strutturare un trattamento completo già dal lunedì successivo al corso.*

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 9.00-18.00, inclusa pausa pranzo di un'ora.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo.

COSTI: il costo è di 390,00 €

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:

- il **Manuale** del DIEN CHAN A.I.R.F.I.
- uno **strumento** bilaterale per la pratica
- **attestato** di partecipazione (dopo una verifica teorica-pratica-attitudinale)
- **tesserata associativa A.I.R.F.I.** (Accademia Internazionale Riflessologia Facciale Italiana)
- Presenza come operatore sui siti web della Accademia

N.B. - la tecnica è registrata e protetta da marchio: non sono consentite riprese video!

Sono previsti dei rientri periodici per condividere esperienze e praticare la tecnica con tutti i partecipanti ai corsi.



MASSAGGIO ESTETICO

IL MASSAGGIO PER LA BELLEZZA E IL BENESSERE

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 10/11 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: 220,00 euro scontato.

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

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + DUE manuali.

