



Istituto di Scienze Umane

CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE

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

SETTEMBRE - DICEMBRE 2019



Il presente Catalogo contiene i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra SETTEMBRE e DICEMBRE 2019. Il prossimo aggiornamento, più completo, sarà pronto entro fine NOVEMBRE.

Visitando regolarmente il nostro SITO WEB, comunque, sarete sempre aggiornati in ANTEPRIMA...

ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

SEDI DEI CORSI:

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

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

TEL: 349 6539246

FAX: 0761 / 609362

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

E-MAIL: isu.informa@yahoo.it

SITI WEB:

**www.istitutodiscienzeumane.org (corsi & attività)
www.isuedizioni.com (produzione editoriale ISU)**

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 JASMI-
NE e specialissimi sconti su LIBRI e VIDEOCORSI delle Edizioni
ISU.**



INDICE CRONOLOGICO DEI CORSI

- PAG. 4 **INTRODUZIONE ALL'ISU E AI SUOI CORSI**
- PAG. 5 **CORSI DI FORMAZIONE**
- PAG. 5 **REGOLAMENTO**
- PAG. 6 **IN OFFERTA: CORSI CON LO SCONTO**
- PAG. 7 **CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA**
- PAG. 7 Formazione insegnanti di Pilates progressivo
- PAG. 8 I 7 Riti Tibetani
- PAG. 9 Formazione insegnanti di Yoga
- PAG. 13 Formazione istruttori di Ginnastica Bioenergetica
- PAG. 15 Formazione insegnanti di Yoga per la Gravidanza
- PAG. 17 Formazione insegnanti di Yoga per bambini
- PAG. 20 Formazione insegnanti di Yoga Posturale
- PAG. 22 Formazione insegnanti di Yoga III annualità: Yoga Master
- PAG. 25 Formazione insegnanti di Pilates
- PAG. 28 Formazione Operatore Bioenergetico
- PAG. 30 Master Relax – esperto in tecniche del rilassamento
- PAG. 32 Terapia globale antistress
- PAG. 35 Master Breathing – esperto in tecniche del respiro
- PAG. 37 **CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE**
- PAG. 37 Massaggio Californiano
- PAG. 39 Massaggio dei punti Bars
- PAG. 41 Linfodrenaggio Estetico (metodo francese)
- PAG. 42 Dien Chan Zone/Riflessologia facciale vietnamita - autotrattamento
- PAG. 43 Tecniche del Massaggio Occidentale - corso base completo nel massaggio
- PAG. 46 Massaggio Energetico Spirituale e i Chakra
- PAG. 48 Massaggio e Automassaggio del viso
- PAG. 50 Formazione per operatore olistico del benessere
- PAG. 55 Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui
- PAG. 56 Massaggio Circolatorio (l'ABC del massaggio)
- PAG. 57 MEP - Massaggio Estetico Professionale
- PAG. 59 Massaggio Decontratturante collo/schiena
- PAG. 60 Riflessologia Plantare Integrata Tecniche classiche
- PAG. 63 Massaggio Thailandese Tradizionale
- PAG. 64 Massaggio Emolinfatico: il metodo Vodder originale
- PAG. 66 Dien Chan Zone/Riflessologia facciale vietnamita per operatori
- PAG. 68 Massaggio Svedese
- PAG. 69 Pranoterapia Evolutiva - Metodo Experya
- PAG. 71 Ayurveda e Massaggio Ayurvedico per bilanciare i 3 Dosha
- PAG. 73 Massaggio di Riequilibrio Muscolare
- PAG. 75 Metodo Mezieres
- PAG. 76 Massaggio Sportivo pre e post - gara



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

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

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

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

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

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

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

SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

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

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

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

LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

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

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

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

www.istitutodiscienzeumane.org

COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

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

www.istitutodiscienzeumane.org

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

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

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



IN OFFERTA: I NOSTRI CORSI SCONTATI

CORSI CON SCONTO FISSO

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO SVEDESE

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO/SCHIENA

Costo: 280 euro; in offerta scontato: 240 euro

MASSAGGIO ESTETICO

Costo: 260 euro; in offerta scontato: 220 euro

LINFODRENAGGIO ESTETICO

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI

Costo: 350 euro; in offerta scontato: 300 euro

CORSI CON SCONTO "A SCADENZA"

TDM - TECNICHE DEL MASSAGGIO

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

OPERATORE OLISTICO

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

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

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

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



CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

PILATES: EDUCAZIONE CONTINUA ... *Corso progredito di aggiornamento*

condotto da CHIARA MILANO

A ROMA, SABATO 28 SETTEMBRE

Vi proponiamo una giornata di aggiornamento di PILATES perché crediamo che una formazione continua sia fondamentale per garantire professionalità e competenza.

WORKSHOP CORE STABILITY con il balance disc

Una giornata dedicata alla pratica di esercizi volti alla ricerca dell'equilibrio. Analizzeremo insieme alcuni esercizi che richiedono grande controllo e stabilità, caratteristiche garantite solo da un'attivazione profonda e precisa della "powerhouse". Per rendere più stimolante l'attività introdurremo nuovi esercizi, ma soprattutto, un nuovo attrezzo (che sarà fornito ed incluso nel costo del corso): il BALANCE DISC!!!

Il BALANCE DISC (anche detto *airpad e stability cushion*) rientra nell'ambito delle cosiddette "basi instabili" ed è stato ideato per il rafforzamento e la tonificazione muscolare, il miglioramento dell'equilibrio e della propriocettività, il rafforzamento e la riabilitazione della caviglia, ed infine, la stimolazione di tutto l'arco plantare.

Questo attrezzo garantirà un allenamento dinamico, divertente ed impegnativo.

Partecipa e metti alla prova la tua powerhouse! ;)

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato ore 10,00/16.00

COSTI: 190,00 euro, materiale didattico incluso.



I SETTE RITI TIBETANI

Condotta da **OMBRETТА DE ANNUNTIIS**

A ROMA, SABATO 5 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'espirazione. 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 riflessologia 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.



INSEGNANTI YOGA

Condotto da **STEFANO FONTANA,**
VITTORIO CALOGERO & CHIARA MILANO

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

ANNO ACCADEMICO 2019/2020:
MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA - KUNDALINI YOGA
A ROMA, IN 7 STAGE MENSILI INTENSIVI

26/27 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO;
15/16 FEBBRAIO; 14/15 MARZO; 18/19 APRILE

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

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

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

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

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

SINTESI DEL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA

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

FORMAZIONE YOGA – PROGRAMMA ANNUALITÀ 2019/2020

• HATHA YOGA GENERALE

Preparazione e scioglimento generale, tecniche di pulizia interna, posture yoga, tecniche di respirazione, bandha, mudra, tecniche di rilassamento, creazione di sequenze pratiche e bilanciate di esercizi, sequenze terapeutiche per il trattamento di numerosi problemi psicofisici.



• **ASANA – STUDIO E PRATICA DELLE POSTURE**

Sequenze preparatorie alle posture. Le tecniche di automassaggio. I vari tipi di posture nello yoga (terapeutiche, meditative, di equilibrio, rovesciate, in piedi, etc.). Le varie fasi delle posture. L'immobilità nella postura yoga. Varietà di respirazione durante l'uso della postura. Punti di concentrazione nelle posture. Asana e chakra (posture e punti energetici relazionati). Benefici e controindicazioni. Procedimenti per migliorare flessibilità e scioltezza. Preparare sequenze di posture yoga. Preparare delle sedute yoga complete (dalla postura al rilassamento conclusivo). Come condurre un corso per vari livelli.

• **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. 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. Tecniche respiratorie curative.

• **INTRODUZIONE AL RAJA YOGA**

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

• **LO YOGA DELLA MENTE: CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE**

Lo yoga delle "8 parti", studio e controllo della mente, tecniche di introspezione, concentrazione e meditazione. Dalla concentrazione alla meditazione. Benefici della meditazione. I due approcci fondamentali: la scuola mistica e la scuola laica. Gli stati di coscienza e le onde cerebrali. Mente conscia, inconscia e supercoscienza. L'io e il Sè. Preparazione alla meditazione: ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione. Le tecniche: concrete e astratte - attive e passive. Meditazione concreta attraverso i sensi fisici. Meditare nell'azione: l'autosservazione. L'uso dei mantra e del controllo respiratorio.

• **TECNICHE DI KUNDALINI E KRIYA YOGA**

Sequenze di purificazione, posture, respirazioni kundalini, kriya, esercizi tantrici, tecniche pratiche di lavoro sui chakra e sui canali energetici.

• **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA UMANA**

Un approccio all'anatomia e fisiologia umana, suddiviso in lezioni dedicate ai vari sistemi e apparati, con riferimento agli esercizi yoga, svolte col sostegno di slide proiettate.

GLI INSEGNANTI

VITTORIO CALOGERO

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

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



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

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

CHIARA MILANO

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

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

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

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

ROBERTO CALDARI

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

STEFANO FONTANA

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

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 inespresse dell'individuo. Altri importanti e più facilmente raggiungibili obiettivi sono l'equilibrata integrazione fra i diversi aspetti della personalità, la Salute e il benessere psicofisico, oltre a un trend di vita più consono ai ritmi della Natura.

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

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

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



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

INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

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

Anno integrativo: è possibile frequentare un ulteriore anno integrativo, 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: sabato, ore 10.00/16.00 e domenica, ore 10.00/15.00.

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

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

Costo del corso: 1.150,00 € annuali (inclusa iscrizione associativa all'ISU), ripartiti in 5 rate mensili da 230 €. La quota include un cospicuo numero di pubblicazioni fra dispense e libri, in gran parte materiale ormai introvabile.

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

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

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

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

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

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

SERVIZIO PER I CORSISTI ABILITATI

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



ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA

Tecniche di BODY - MIND e liberazione psicocorporea

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, in 3 giornate intensive

DALL'1 AL 3 NOVEMBRE

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

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

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

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

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

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

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

UTILITÀ & BENEFICI

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

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



- 7 - liberare ed esprimere la propria vera personalità
- 8 - imparare a comunicare meglio e più liberamente con gli altri.
- 9 - Rappresentano inoltre un ottimo esercizio di autoconoscenza e di sviluppo personale, integrando fra loro le diverse funzioni del sistema corpo/mente/emozioni/sensazioni. In altre parole, sono uno strumento completo di esercizio psicofisico.

NEL PROGRAMMA

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

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

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

IL CONDUTTORE

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: venerdì 29 settembre, ore 11.00/17.30; sabato 30 settembre, ore 10.00/18.00; domenica 1 ottobre ore 9.30/16.00

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

Costo: 460 euro.

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

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



Formazione insegnanti di YOGA PER LA GRAVIDANZA

Condotta da **ANNALaura SIERCOVICH**

**A ROMA IN DUE WEEKEND MENSILI INTENSIVI
9/10 NOVEMBRE; 7/8 DICEMBRE**

PRESENTAZIONE

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 i due fine settimana s'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, dule, operatori del settore che vogliono acquisire competenze tali da poter condurre in sicurezza classi di yoga per gruppi di gestanti.

PROGRAMMA

PRIMO 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.

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.**

SECONDO 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.**

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 in casi a rischio.**
- **Verifica delle competenze.**

INSEGNANTE

ANNA LAURA 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 GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/17.00
Occorrente indispensabile da portare con sé: abbigliamento comodo, una copertina o un plaid, cuscino, materiale per appunti.
Costo: 450 euro in due rate da 225 euro.
MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



Formazione insegnanti di YOGA PER BAMBINI

**CONDOTTO DA ANNALaura SIERCOVICH & 'MIKO' MICHELE FOLCO
23/24 NOVEMBRE; 21/22 DICEMBRE**

“Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, in quanto lo Yoga è una scienza dell’educazione, una scienza esistenziale.” Franco Frabboni

“La pratica dello Yoga, attraverso il gioco, la creatività, le asana e il respiro, dà ai bambini la possibilità di entrare in contatto con i propri bisogni, di ritrovare la serenità, e soprattutto di rilassarsi.”

PRESENTAZIONE

Il Corso di Formazione nasce dal desiderio e dalla volontà di due insegnanti di yoga, specializzati nell’insegnamento dello yoga ai bambini, di condividere un percorso di sperimentazione decennale, nella scuola pubblica e privata, delle potenzialità della pratica yoga, sia ai fini dell’autorealizzazione personale dei bambini, sia ai fini dell’innovazione pedagogica e didattica.

Pochi sanno che già dal 1998, il MIUR (Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca) ha firmato un primo protocollo d’intesa, con le Associazioni di yoga, poi rinnovato nel novembre 2015. In questo protocollo il Ministero della Pubblica Istruzione riconosceva già l’importanza e i benefici dello yoga come **“metodo di sviluppo armonico dell’intera personalità e delle potenzialità del bambino”** e soprattutto ne incoraggiava l’insegnamento nelle scuole pubbliche.

Si è trattato di una svolta importante. In una società, in cui l’attenzione è rivolta verso l’esteriorità, la pratica dello yoga inverte la rotta e riporta l’attenzione alla persona nella sua integrità psicofisica, fatta di corpo, mente ed emozioni.

I bambini hanno diritto ad avere una più consapevole e alta concezione di sé e della propria unicità, focalizzando la loro attenzione sulle proprie risorse e sul proprio benessere psico-fisico e, nel contempo, allargando la visione del concetto di “io” per includervi gli altri, la natura, l’umanità e il pianeta intero entro una cornice valoriale sana e a misura d’uomo.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il corso è rivolto sia ad insegnanti, educatori e a quanti operino o desiderino operare nella scuola dell’infanzia, primaria e secondaria di primo grado, sia ad insegnanti di Yoga, operatori sociali ed olistici che vogliano proporre progetti in ambito scolastico o extrascolastico nelle scuole pubbliche e private, oppure in altre sedi.

FINALITÀ

La finalità del corso è di fornire le conoscenze necessarie per l’insegnamento dello yoga a bambini e ragazzi, di diffondere la pratica yoga nel mondo scolastico come metodo strutturato, in grado di innovare il processo di insegnamento e di apprendimento, e di promuovere una pedagogia dell’accoglienza del bambino nella sua globalità, guidandolo in un gioioso percorso di scoperta, di conoscenza e di crescita.

OBBIETTIVI

- Conoscenze teoriche di base sullo Yoga.
- I benefici dello yoga per i bambini.
- Lo Yoga a scuola: benefici e potenzialità.
- Gli “strumenti” dello yoga: asana, tecniche di respirazione, rilassamento, giochi e tecniche per la concentrazione, i mandala.
- Come strutturare una lezione di yoga per bambini e per adolescenti.



- Come strutturare un Progetto di Yoga.
- Il collegamento dello yoga alla didattica delle discipline.
- L'educazione ai valori attraverso lo Yoga.
- Miglioramento della coordinazione, dell'agilità e dell'equilibrio.
- Conoscenza del proprio corpo, stabilendo una migliore relazione con esso.
- Fare esperienze di rilassamento per calmare l'agitazione mentale.
- Insegnare pratiche di concentrazione mirate a stimolare l'attenzione.
- Instaurare una maggiore fiducia in sé stessi.
- Imparare a respirare prendendo coscienza di questo atto vitale.
- Imparare a mantenere una mente vigile ed attenta e a concentrarsi sulle attività.
- Migliorare la propria forza e resistenza fisica.
- Sviluppare agilità e flessibilità (fisica e mentale).
- Imparare a rilassarsi, conoscere e capire le emozioni.
- Possibilità di scaricare eccessi di energia in maniera costruttiva e positiva.
- Insegnare il rispetto per la propria persona, per gli altri e per la natura.

Nell'atmosfera della lezione il bambino scopre di sé: bisogni manuali, espressivi, ludici che lo stimolano a giocare, ridere, parlare, creare e divertirsi nel viaggio alla scoperta di sé stesso.

METODOLOGIA

Lo yoga per bambini è diverso dallo yoga per adulti. Far praticare ai bambini lo yoga per adulti, così come dimostrato da vari studi, può essere addirittura dannoso. Noi utilizziamo un approccio diverso per farli avvicinare a questa millenaria disciplina in modo sano, sicuro e giocoso. Il gioco è il linguaggio che utilizziamo per poter parlare ai bambini, insegniamo loro lo yoga attraverso la fantasia e il gioco.

- Asana di Yoga. Le asana per i bambini sono diverse da quelle degli adulti. Vengono presentate tramite raffigurazione giocosa delle varie posizioni.
- Gioco. Il gioco è il modo con cui interagiamo con i bambini, si utilizzano giochi di gruppo, individuali e in coppie. L'attività ludica durante l'infanzia, e per il bambino un fattore determinante per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, quindi una componente fondamentale per la realizzazione nei vari aspetti della vita futura. Il gioco rappresenta un momento in cui imparare a relazionarsi con gli altri e a gestire le emozioni.
- Tecniche di Respirazione. La respirazione per i bambini è importante. Sono evitate assolutamente tecniche rigide di respirazione non adatte al loro corretto sviluppo polmonare. La respirazione viene insegnata tramite semplici esercizi in modo che i bambini imparano la corretta maniera di respirare.
- Rilassamento. Tecniche brevi di rilassamento insegnano ai bambini ad un maggiore ascolto del proprio corpo favorendo una riduzione di ansia e stress, migliorando la concentrazione e diminuendo l'aggressività.
- Yoga della Risata. Una genuina risata aiuta a sviluppare un senso di indipendenza e autonomia. Aumenta la stima di sé e l'importanza di aiutare gli altri. Lo yoga della risata, praticato prima di affrontare un esame o tra le varie fasi di apprendimento ed anche durante le attività didattiche, come dimostrato da ricerche scientifiche, comporta un rilascio dello stress da prestazione e un aumento della concentrazione e delle capacità di apprendimento, migliorando sia le performance scolastiche che fisiche. Nello yoga della risata troviamo diversi esercizi per far giocare i bambini e tecniche divertenti e semplici di respirazione e rilassamento.
- Il suono e La danza come metodo per manifestare le emozioni, riconoscerle e canalizzare le energie in eccesso in maniera positiva.
- Raffigurazioni grafiche con utilizzo della tecnica del Mandala.
- Canti, Fiabe e Bans.

INSEGNANTI

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.

'MIKO' MICHELE FOLCO

Pratica Yoga dal 2010 e si forma come Insegnante di Yoga Bambini nel 2014. Da allora lavora sia con progetti curriculari ed extracurriculari all'interno di Scuole dell'Infanzia, della Primaria e della Secondaria in diversi Istituti dei Castelli Romani sia con Corsi Yoga Bambini all'interno dell'Associazione Il Canto del Drago. Anni di scoutismo e di animazione l'ha portato ad essere un esperto ed uno studioso di Giochi, oggi oltre ad utilizzarli nei suoi corsi con i bambini conduce Laboratori di Giochi. Teacher di Yoga della Risata dal 2015 ha già formato centinaia di Laughter Leader ed utilizza i suoi particolari esercizi anche di respirazione e rilassamento nei corsi con i bambini. Tutto questo l'ha portato ad iniziare la Formazione di Insegnanti di Yoga Bambini.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/17.00

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

Costo: 450 euro in due rate da 225 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



Formazione insegnanti di YOGA POSTURALE

Condotta da **MARIA PATRIARCA FILIBECK**

A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

23/24 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO

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

La postura
Fattori che influenzano la postura
La colonna vertebrale e le curve fisiologiche
Il rilassamento
Consapevolezza del respiro
Rigenerazione della colonna attraverso il respiro
Percezione del respiro nella colonna
Percezione della leggerezza della colonna
Il respiro diaframmatico
Pratiche per la mobilità del diaframma e la sua relazione sull'apertura delle anche
Sequenze per l'apertura delle anche
Rilassamento del muscolo ileo psoas
Stimolo della percezione tattile dei piedi anche con l'uso di palline
La camminata
Sequenze per la mobilità articolare dei piedi e delle caviglie
Connessione tra i vari segmenti corporei
Relazione piedi-caviglie-anche



Relazione dita-polsi-gomiti-spalle-scapole
Sequenze per lo sblocco delle tensioni nel tratto cervicale anche con l'emissione di suoni
Rigenerazione delle articolazioni degli arti superiori
Rigenerazione delle articolazioni degli arti inferiori
Alcune pratiche eseguite con l'aiuto di cinture

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: il costo è di 570,00 euro, in tre rate mensili da 190,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA III ANNUALITÀ:

**INSEGNANTE YOGA MASTER
(certificato con riconoscimento nazionale e internazionale)**

Condotta da MARIA PATRIARCA FILIBECK

A ROMA, IN 8 INCONTRI MENSILI INTENSIVI

**23/24 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO; 15/16 FEBBRAIO;
14/15 MARZO; 18/19 APRILE; 16/17 MAGGIO; 6 GIUGNO (ESAME)**

Alla conclusione del BIENNIO DI ABILITAZIONE PER INSEGNANTI YOGA molte persone, consapevoli dell'importanza di una preparazione più solida ed approfondita, desiderano progredire nella conoscenza dello Yoga nonché cumulare un monte-ore maggiore nella propria formazione, in modo da avvicinarsi il più possibile agli standard formativi necessari in vista di un futuro riconoscimento "ufficiale" della disciplina. E, d'altra parte, la larga diffusione che lo YOGA sta avendo in tutta Italia, impone a coloro che desiderano crescere qualitativamente di coltivare la propria formazione e di aggiornarsi costantemente... A tale scopo, raccogliendo questa esigenza sempre più manifesta e sentita, abbiamo previsto un TERZO ANNO INTEGRATIVO della durata di 7 w.end mensili, dedicata ad alcune tematiche forse meno note ed usuali, ma non per questo meno interessanti e di valore.

Programma III ANNUALITÀ:

YOGA POSTURALE, PRANA VIDYA, KRIYA YOGA

YOGA POSTURALE (3 w.end)

PROGRAMMA

La postura
Fattori che influenzano la postura
La colonna vertebrale e le curve fisiologiche
Il rilassamento
Consapevolezza del respiro
Rigenerazione della colonna attraverso il respiro
Percezione del respiro nella colonna
Percezione della leggerezza della colonna
Il respiro diaframmatico
Pratiche per la mobilità del diaframma e la sua relazione sull'apertura delle anche
Sequenze per l'apertura delle anche
Rilassamento del muscolo ileo psoas
Stimolo della percezione tattile dei piedi anche con l'uso di palline
La camminata
Sequenze per la mobilità articolare dei piedi e delle caviglie
Connessione tra i vari segmenti corporei
Relazione piedi-caviglie-anche
Relazione dita-polsi-gomiti-spalle-scapole
Sequenze per lo sblocco delle tensioni nel tratto cervicale anche con l'emissione di suoni
Rigenerazione delle articolazioni degli arti superiori



Rigenerazione delle articolazioni degli arti inferiori
Alcune pratiche eseguite con l'aiuto di cinture

PRANA VIDYA (2 w.end)

PROGRAMMA

Apparato respiratorio: strutture coinvolte nel movimento respiratorio
Respiro spontaneo
Respiro guidato
Sperimentare il respiro diaframmatico: anteriormente, posteriormente, lateralmente, nel perineo
Sperimentare il respiro costale: verso l'alto, anteriormente, posteriormente, lateralmente
Espandere la capacità respiratoria: Kumbhaka
Il respiro nell'asana: osservare il corpo permeato di respiro
Il corpo pranico
Le Nadi
I cinque soffi vitali
Pratiche di purificazione
Organi di assorbimento del Prana
Prana Mudra
Hasta Mudra
Respiro psichico – Ujjay pranayama
Il passaggio psichico e i centri psichici
Ajapa mantra
Prana e Apana
Unione di Prana e Apana
Pratiche di ricarica pranica
Pratiche di espansione del Prana

KRIYA YOGA (2 w.end)

PROGRAMMA

Il programma prevede un'ampia serie di sequenze dinamiche di Kriya Yoga fisici, creazione di percorsi di Prana nell'asana attraverso il respiro e l'apprendimento di Kriya mentali.

Pavanamuktakriya
Sethubandakriya
Dandakriya
Parvatikriya
Navakriya
Marjarikriya
Bhujangakriya
Shkaktikriya
Ardha Chandakriya
Mandukyakriya e Uttanakriya
Jataraparivartakriya
Tadakriya
Virakriya
Stanbhavrittikriya
Vajrasanakriya
Kriya nell'asana
Mandala pranayama
Vayuneti Kapalabhati Ujjai pranayama
Chakra e Kshetram
Arohan e Awarohan con percorsi psichici



INFORMAZIONI GENERALI

Durata del corso: da NOVEMBRE 2019 A GIUGNO 2020

Orari: sabato, ore 10.00/17.00 e domenica, ore 10.00/13.00.

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

Costo del corso: 1.150,00 euro (inclusa iscrizione annuale), ripartiti in 5 rate mensili da 230 euro.

Tirocinio nell'insegnamento: è possibile inserire nel monte-ore il tempo riservato al tirocinio, documentato, dedicato dall'allievo all'insegnamento nel corso di questo periodo.

Certificazione: si rilascia **MASTER DI INSEGNANTE YOGA**, con **TRIENNIO** di formazione documentata e con monte-ore effettuato (fra ore di lezione e ore di insegnamento esercitato), riconosciuto a livello nazionale e internazionale.



INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da CHIARA MILANO & FLAVIA COSTANTINI

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

**30 NOVEMBRE/01 DICEMBRE; 25/26 GENNAIO; 22/23 FEBBRAIO;
28/29 MARZO; 25/26 APRILE**

***“Il corpo è l’arpa della vostra anima e sta a voi di trarne dolci melodie
o confusi suoni”***
(K. Gibran – Il Profeta)

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

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

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

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

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

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO:

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



Foam roller
Fitball e miniball
Ring
Flexband

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

PROGRAMMA DI OGNI WEEK END

1° WEEK END: PROGRAMMA BASE

Origini del pilates.

Analisi dei principi del metodo pilates.

Benefici della pratica del pilates.

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

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

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

Lezione.

2° WEEK END: PROGRAMMA BASE-INTERMEDIO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

3° WEEK END: PROGRAMMA AVANZATO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro.

Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento.

Prove di insegnamento.

4° WEEK END: PROGRAMMA PILATES TOOLS

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

5° WEEK END: REVISIONE ED ESAME

Revisione di tutto il programma.

Lezione.

Prove di insegnamento.

Esami.

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

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



LE INSEGNANTI

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.

FLAVIA COSTANTINI, insegnante di Pilates, coadiuva da diversi anni Chiara Milano nell'attività di formazione all'ISU.

Bibliografia consigliata:

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

INFORMAZIONI UTILI

Orari: sabato, ore 10.00/17.00; domenica, ore 10.00/16.00;

Occorrente: tuta e tappetino per esercizi.

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

Materiale didattico fornito:

- Quaderno-manuale
- Videocorso con manuale, "Pilates per tutti" di Chiara Milano (Ediz. ISU)
- Pilates tools: fitball, miniball, flexband, ring

Possibilità per i corsisti di acquistare piccoli attrezzi del pilates a prezzi agevolati.



OPERATORE BIOENERGETICO

Condotta da **STEFANO FONTANA**

IN 8 WEEKEND INTENSIVI MENSILI

A ROMA, 7/8 DICEMBRE, 25/26 GENNAIO, 8/9 FEBBRAIO, 7/8 MARZO, 18/19 APRILE, 9/10 & 30/31 MAGGIO, 20/21 GIUGNO

(VALIDO COME MODULO B DEL CORSO DI OPERATORE OLISTICO)

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

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti, e in particolare:

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

PROGRAMMA RIASSUNTIVO NEI RISPETTIVI QUATTRO MODULI

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

7-8 DICEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello base

25-26 GENNAIO: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello progredito

8-9 FEBBRAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello base

7-8 MARZO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello progredito

18-19 APRILE: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello base

9-10 MAGGIO: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello progredito

30-31 MAGGIO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello base

20-21 GIUGNO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello progredito

INFORMAZIONI SUL CORSO

DURATA: 8 weekend

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/15.30



OCCORRENTE: tuta, copertina, materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense e audio-lezioni guidate

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



MASTER RELAX

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

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 7/8 DICEMBRE; 25/26 GENNAIO

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

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

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

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

A CHI SI RIVOLGE

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

NEL PROGRAMMA:

I PARTE - LE BASI DELLA DISTENSIONE

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



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

- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- L'approccio della Sofrologia di A. Caycedo
- L'apporto dello Yoga
- Altre tecniche minori
- Le tecniche di meditazione e respirazione, funzionali al rilassamento
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa

IL CONDUTTORE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/15.30

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

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

SCONTO: offerta di sconto, -50 euro, per un totale di 390 euro da saldare per intero al primo stage.

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



TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS

UNA NUOVA PROPOSTA OLISTICA INTEGRATA PER LA GESTIONE DELLO STRESS PSICOFISICO

Condotta da **LUCIANO SICCO**

**A ROMA, IN TRE STAGE MENSILI:
01/02 FEBBRAIO; 29 FEBBRAIO/01 MARZO; 28/29 MARZO**

LA GESTIONE DELLO STRESS PSICOFISICO: UN APPROCCIO SCIENTIFICO

È ormai risaputo che circa l'80% dei disturbi che affliggono l'individuo (mal di schiena, gonfiori, cattiva circolazione, cattiva digestione, etc.) è dovuto alle *cattive posture*, ad una *non corretta alimentazione*, *allo stress*, *alle tensioni quotidiane* che impediscono l'espansione dell'essere a una vita serena.

Vengono così a crearsi delle vere e proprie "corazze" che con il trascorrere del tempo diventano talmente strette fino a sembrare una morsa.

I nostri stati d'animo si manifestano nel corpo in un'attività muscolare e vegetativa innaturale che altera la postura.

La innaturalità del corpo viene segnalata attraverso dei blocchi (muscolo-articolari, viscerali, etc.) chiamati contratture, che fanno parte di un sistema di atteggiamenti che con il passare del tempo si tramutano in veri e propri disequilibri fisiologici e fonte di dolore.

Partendo dall'osservazione della postura si evidenziano quei segnali che provengono dal corpo e che manifestano le tensioni e il vissuto della persona. La postura è una metafora delle esperienze personali con un significato soggettivo che riflette il modo di essere nella vita quotidiana.

La metodica della **TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS** privilegia lo sviluppo graduale ed armonioso del corpo attraverso **tecniche di contatto** per la "presa di coscienza" delle tensioni nascoste **e l'applicazione di posture statiche, movimenti naturali, automassaggio, tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento e di visualizzazione.**

Le tecniche divengono rappresentazione mentale perché basate sulla percezione e sulla sensazione.

Esse insegnano a riacquistare la consapevolezza del corpo, ad individuare e correggere le posture errate, a raggiungere il massimo dell'efficienza, attraverso un *allenamento alla distensione* che si compie nella concentrazione, nel rilassamento, senza movimenti bruschi e in armonia con una corretta respirazione per esplorare l'intera struttura nella sua globalità.

La distensione provoca gradualmente delle modificazioni somatiche e psichiche, fino al raggiungimento di uno stato di rilasciamento delle tensioni e al recupero dell'energia vitale.

- **Sotto l'aspetto strutturale** le raffinate ed evolute tecniche posturali mirano a restituire ad ogni parte del corpo la possibilità di svolgere normalmente la propria funzione ed ottenere come conseguenza, la scomparsa di tutti quei disturbi che spesso vengono attribuiti alla fatica e all'usura del tempo nonché il miglioramento della forma del corpo.

- **Sotto l'aspetto biochimico** si osserveranno, come nel Training Autogeno, gli effetti neurofisiologici procurati dal rilassamento scientificamente dimostrati:

- I. *Normalizzazione del sistema neurovegetativo ed endocrino e di conseguenza effetti sui visceri e sull'ipertono muscolare.*
- II. *Miglioramento della circolazione emo-linfatica.*
- III. *Riduzione del tasso di adrenalina e noradrenalina (catecolamine).*
- IV. *Riduzione del tasso di cortisolo plasmatico e conseguente aumento delle difese immunitarie dell'organismo.*
- V. *Comparsa a livello elettroencefalografico dell'onda alfa, caratteristica dello stato di rilassamento.*



VI. *Scomparsa nell'elettrocardiogramma dell'onda patriale che esprime uno stato di ansia.*

Sotto l'aspetto psicologico è un'esperienza individuale che permette innanzitutto un contatto autentico con il corpo e che si collega al proprio vissuto personale con la riduzione delle tensioni emotive trattenute nelle fasce muscolari.

Si ottiene una maggiore calma interiore, un aumento dell'autostima e una migliore qualità di vita.

A CHI È RIVOLTO

TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS è un corso prevalentemente basato sulla pratica, aperto a tutti coloro che lavorano sul corpo, fisioterapisti, massoterapisti, riflessologi, personal trainer, istruttori di ginnastica, etc. che desiderano lavorare in maniera olistica sia con il singolo individuo sia con gruppi di partecipanti e, soprattutto, provare un' "esperienza personale" con l'apprendimento di:

- 1) **TECNICHE POSTURALI**
- 2) **GINNASTICA DOLCE "CONSAPEVOLE"**
- 3) **TECNICHE DI RESPIRAZIONE,**
- 4) **TECNICHE ANTISTRESS (RILASSAMENTO NEURO-MUSCOLARE, VISUALIZZAZIONI CON COLORI E MUSICHE OPPORTUNAMENTE SELEZIONATE).**
- 5) **PARTICOLARI TECNICHE DI MASSAGGIO ANTISTRESS,**
- 6) **AUTOMASSAGGIO**

Tutto ciò per favorire il rilassamento neuro-muscolare, per gestire i comuni dolori cronici articolari e i disturbi legati allo stress (nervosismo, ansia, tensioni muscolo-articolari, stanchezza cronica, insonnia, mal di testa, gonfiori addominali, disturbi digestivi, etc.)

LA METODICA È DI BENEFICIO PER TUTTI: per gli operatori del benessere che possono provare direttamente su se stessi, in prima persona, gli effetti delle tecniche apprese durante il corso per poi trasmetterle sugli altri: dallo studente all'impiegato, dal manager all'operaio, dal sedentario all'atleta, la **TERAPIA GLOBALE ANTISTRESS** è indicata sia per persone affette da disturbi cronici della salute, sia per persone sane.

CHI PUÒ TRARNE BENEFICIO?

Come già indicato, la metodica offre importanti benefici **per tutti**.

Per i suoi molteplici effetti è particolarmente indicata per:

- Le problematiche attinenti alla **colonna vertebrale**
- Disturbi attinenti la **circolazione** venoso-linfatica
- Sindromi da **stress**: nervosismo, ansia, tensioni muscolari, stanchezza cronica, insonnia, gonfiori addominali, disturbi digestivi, mal di testa, etc.

PROGRAMMA

OGNI SEMINARIO CONSISTE IN TECNICHE INTEGRATE:

GESTIONE DELLA POSTURA

- Lettura del corpo
- Esercizi di consapevolezza corporea
- Massaggio posturale
- Posture correttive personalizzate



GESTIONE DEL DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO

- Movimento dolce e posture antalgiche
- Tecniche di automassaggio
- Posture da applicare nelle attività quotidiane (lavoro, studio, sport)

GESTIONE DELLO STRESS

- Tecniche di rilassamento neuromuscolare progressivo
- Ginnastica energetica
- Tecniche di respirazione
- Automassaggio antistress (nervosismo, ansia, insonnia, mal di testa, et.)
- Meditazione guidata con musica e visualizzazioni.

IL DOCENTE

Il corso è condotto dal Dr. Luciano Sico, esperto in:

- Posturologia
- Rieducazione Posturale Globale
- Tecniche osteopatiche
- Tecniche di Massaggio miofasciale-posturale-antalgico
- Massaggio connettivale Reflessogeno e Reflessologia plantare-posturale
- Linfodrenaggio Osteopatico
- Linfodrenaggio Vodder terapeutico

Ha effettuato studi di specializzazione anche all'estero e conduce corsi per operatori della salute da oltre 30 anni in varie città d'Italia.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 9.30/17.30.

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 750,00 euro, distribuita su tre rate mensili da 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



MASTER BREATHING

Corso intensivo per diventare esperto in "Tecniche di RESPIRAZIONE"

Condotto da **STEFANO FONTANA**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
8/9 FEBBRAIO; 7/8 MARZO**

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

La respirazione non è soltanto una pratica necessaria per vivere, ma infinitamente di più: il respiro è Vita, l'essenza della vitalità e della vita stessa. Conoscendo ed applicando i segreti della scienza del respiro è possibile acquisire ed utilizzare una serie di possibilità indispensabili per vivere meglio e, probabilmente, di più. Sia che il nostro interesse venga rivolto all'accrescimento della vitalità, dell'energia, della salute e dell'equilibrio psicofisico, oppure al risveglio spirituale e alle potenzialità interiori, alla meditazione e alla ricerca interiore, il corso sullo studio della respirazione è di estrema utilità ed importanza. Basti pensare al fatto che tutte le scuole, le discipline, le tradizioni spirituali, iniziatiche ed esoteriche si sono sempre occupate del controllo e della regolazione dei ritmi respiratori, sia con pratiche dirette (esercizi respiratori più o meno complessi) che indiretti (ripetizione di mantra, giaculatorie, movimenti fisici, modulazione di suoni e canto, ecc.). Infatti, la respirazione è un'attività di frontiera e di comunicazione tra soma e psiche: controllando essa, agiamo su tutti gli aspetti della nostra personalità psicofisica, sia quelli noti che quelli meno noti.

La base e l'essenza del nostro corso è costituita dallo studio e dalla pratica del PRANAYAMA, antica scienza yogica del respiro. Su questa base innesteremo poi degli sviluppi ulteriori, affrontando gli aspetti meno noti di questa Scienza: le sue relazioni con lo sviluppo interiore, la guarigione pranica, l'orientamento delle energie vitali e la trasformazione alchemica di queste.

A CHI SI RIVOLGE

Un argomento come questo non dovrebbe essere riservato a qualche particolare "categoria" di persone, dal momento che tutti quanti respiriamo e tutti quanti dovremmo ambire a respirare meglio e ad utilizzare il respiro per migliorare la nostra vita ed estrarne un senso e un significato più profondo. Detto ciò, in termini più specifici possiamo dire che il corso è particolarmente interessante per tutti i praticanti, gli studiosi e gli insegnanti di yoga; per gli sportivi; per tutti coloro che desiderano migliorare le loro condizioni fisiche, mentali e spirituali; per quelli che sono affascinati agli aspetti più profondi, esoterici e spirituali della pratica respiratoria.

NEL PROGRAMMA (TEORIA E PRATICA):

I PARTE – PRANAYAMA BASE E INTERMEDIO

Introduzione alla scienza del respiro e ai suoi principali effetti psicofisici; le quattro fasi della respirazione integrale; la respirazione completa; come sbloccare le narici e il respiro; l'arte di eguagliare il flusso respiratorio; concetto di prana; le due polarità dell'energia: yin/yang o ida/pingala; la respirazione a narici alterata per l'equilibrio del sistema nervoso e delle energie interne. I principali ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici; pratiche respiratorie per la salute e per la vitalità; pratiche respiratorie stagionali; le tecniche per sedare e per caricare l'organismo; mantra e respiro: come combinarli ed utilizzarli.

Personalità, e respirazione: come il proprio "focolaio respiratorio" influenza il carattere; come modificarlo; respirazione, meditazione e ricerca interiore; respiro e stati di coscienza; respiro e onde cerebrali; il "massaggio cerebrale" attraverso i suoni e il proprio respiro.



II PARTE - PRANAYAMA AVANZATO E TECNICHE ALCHEMICHE

Tecniche respiratorie progredite. Respiro e colori: la respirazione cromoterapica per la salute; respirazione e autoguarigione; respirazione e pranoterapia; fisiologia esoterica della respirazione; respirazione e i chakra, centri di energia psicofisica. Il pranayama nel Kundalini Yoga. Il Prana Vidya: l'orientamento del Prana nell'organismo. Prana e guarigione. Trasferimento dell'energia vitale, diretto e a distanza. Tecniche alchemiche per la trasformazione delle energie interiori. Tecnica per trasmutare l'energia fisica in energia psichica. La sublimazione dell'energia sessuale. Pranayama esoterico: l'utilizzo del respiro per lo sviluppo di qualità fisiche e mentali.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa da molti anni di discipline yoga, tecniche di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale (training autogeno, psicocibernetica, autoipnosi, ecc.), 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 e domenica ore 10.00/15.30

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

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

SCONTO: offerta di sconto, -50 euro, per un totale di 390 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche



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

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 28/29 SETTEMBRE

(il corso sarà riproposto in data 7/8 DICEMBRE)

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

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

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

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

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

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



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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO

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



MASSAGGIO DEI PUNTI "BARS" ©

Il massaggio che... trasforma!

Condotta da **CRISTIANA BALLETTA**

A ROMA, DOMENICA 29 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.*



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 05/06 OTTOBRE

(il corso sarà riproposto in data 23/24 NOVEMBRE)

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

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

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

PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO

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



DIEN CHAN ZONE DAILY® **(RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA - AUTOTRATTAMENTO)**

Condotta da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

A ROMA, DOMENICA 6 OTTOBRE
CORSO TEORICO/PRATICO DI UN SOLO GIORNO

Il DIEN CHAN ZONE®, metodo A.I.R.F.I. (riflessologia facciale vietnamita) 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.

La bellezza e grande opportunità del DIEN CHAN ZONE® è l'AUTOTRATTAMENTO: ognuno di noi può scegliere di prendersi cura di sé e di occuparsi del proprio benessere in prima persona.

L'autotrattamento si effettua massaggiando il proprio viso in una posizione comoda senza creare blocchi energetici e consentendo all'energia di scorrere in maniera fluida nel nostro organismo. Non è necessario l'utilizzo di strumenti particolari perché si possono usare semplicemente le mani.

Ognuno di noi può scegliere di prendersi cura di sé e di occuparsi del proprio benessere psico-fisico in prima persona: questa è la bellezza e la grande opportunità del DIEN CHAN ZONE® o riflessologia facciale.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è aperto a tutti, anche a chi non ha nessuna esperienza nelle tecniche olistiche di riequilibrio energetico.

PROGRAMMA

Il DIEN CHAN ZONE® quotidiano per te e la tua famiglia:
PREVENZIONE - SALUTE - BENESSERE - AUTOGUARIGIONE.

CHE COSA SI APPRENDE IN QUESTO CORSO:

- la storia del Dien Chan
- l'utilizzo delle mappe più significative (organi esterni/organi interni)
- il protocollo per il trattamento e l'autotrattamento su sedia
- i massaggi semplificati per i disturbi più comuni
- le zone per affrontare qualsiasi tipo di disturbo su di sé e sugli altri tanta pratica su se stessi e sugli altri.

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 riflessologia 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: ore 9.00 - 18.00, inclusa pausa pranzo di un'ora.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo.

COSTI: il costo è di 130,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: manuale teorico/pratico; uno strumento bilaterale per praticare; attestato di partecipazione.

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



TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

CORSO BASE COMPLETO DI FORMAZIONE

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

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

**12/13 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO;
15/16 FEBBRAIO; 14/15 MARZO; 04/05 APRILE**

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

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

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

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

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

NOTE PROFESSIONALI

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

SUCCESSIVI SVILUPPI NELLA FORMAZIONE

Il corso di **TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE (TDM)** è rivolto soprattutto ai principianti, e si propone di fornire loro una buona preparazione di base, che già di per sé basterà per rendersi pienamente operativi dopo il corso ed essere tenuti in considerazione presso numerose aziende e strutture professionali. Tuttavia, per coloro che ambiscono a perfezionarsi e specializzarsi ulteriormente (del resto il settore è in continua evoluzione e perciò anche abbastanza "competitivo"), raggiungendo così un elevato standard professionale, è consigliata a seguire la frequenza del corso di **TECNICHE DEL MASSAGGIO E**



MANIPOLATORIE, che è una sorta di “proseguimento” ideale (come una seconda annualità) del corso-base.

In questo percorso si apprendono ulteriori importanti tecniche di massaggio (e non solo), che richiedono però una manualità già formata e una disponibilità allo studio più profonda. Non a caso, questo percorso progredito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati.

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

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

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

IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/15.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.00

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

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

Orari: sabato ore 10.00/16.00.

AROMATERAPIA

Gli oli essenziali e le loro applicazioni terapeutiche. Come miscelare ed utilizzare efficacemente le essenze.



Le applicazioni generali dell'aromaterapia, come terapia a sé e combinatamente al massaggio.

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

Frequenza: La frequenza costante al corso 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: 1.400,00 euro, ripartiti nelle seguenti 6 rate mensili: prima rata di 400,00 euro, e le successive cinque rate di 200,00 euro ognuna.

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

Quota associativa annuale: 30,00 euro

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



IL MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE E I CHAKRA

Secondo la tecnica originale del Maestro S.V. Govindan

Condotta da FABRIZIO SARRACINO

A ROMA, 12/13 OTTOBRE

Questo corso, condotto da un discepolo diretto dell'indimenticato Maestro S. V. Govindan, e che lo ha seguito per anni nei suoi numerosi corsi condotti in Italia, ci introduce alla conoscenza pratica del Massaggio Energetico Spirituale.

Questa particolare tecnica è l'attuale punto d'incontro tra la riflessologia, l'acupressione cinese, il massaggio indiano e lo yoga. Una tecnica che va oltre se stessa in quanto tale, poiché essa è nel contempo una terapia, una forma di meditazione e di riequilibrio energetico e, non ultimo, una disciplina spirituale, tanto da essere equiparata dal Maestro a una sorta di "massaggio dell'anima"; un procedimento del quale gli effetti fisici sono solamente una parte, sia pure molto importante, e il cui scopo primario è quello di liberare e far fluire nel corpo le sue energie interiori latenti.

Sri Govindan, dopo aver praticato e diffuso per anni in tutto il mondo il tradizionale massaggio ayurvedico indiano, dal 1995 iniziò a proporre questo nuovo ed originale approccio alla cura e alla guarigione naturale attraverso il massaggio. Egli decise di rivelarlo al mondo occidentale, ormai pronto per recepire il principio della guarigione olistica, che fosse fisica, mentale e spirituale al tempo stesso, rivelando le relazioni tra i punti riflessi del piede, gli organi anatomici ed i chakra, i centri super sottili di energia presenti nell'uomo.

Una tecnica che ogni terapeuta del naturale, massaggiatore o praticante di yoga dovrebbe apprendere e praticare.

46

NEL PROGRAMMA

CHAKRA: cosa sono, che funzione svolgono nel nostro corpo, cosa succede nel momento che non sono bilanciati, come mantenerli in equilibrio.

LE GHIANDOLE ENDOCRINE: ghiandole e ormoni, collegamento dei Chakra con il sistema endocrino.

PRATICA: studio e messa in atto del Massaggio Energetico

ALCUNE NOTE BIOGRAFICHE SUL MAESTRO GOVINDAN

S.V. Govindan, discepolo diretto del Mahatma Gandhi, venne iniziato giovanissimo all'arte del massaggio dal leader nazionale del Kerala, Sri Kelappan, e da lui apprese che una delle sue missioni in questa vita era proprio quella di promuovere la conoscenza e la diffusione di questo potente e millenario strumento terapeutico. Nel 1986 venne per la prima volta in Occidente, e in Italia. Dopo aver condotto parecchi corsi in tutto il mondo, dal 1995 Sri Govindan si è dedicato alla valorizzazione degli aspetti energetici e spirituali del massaggio: in tal modo, il massaggio arriva a trascendere il puro e semplice livello di manipolazione e terapia fisica, giungendo ad abbracciare totalmente ogni ambito profondo dell'individuo. Fra gli anni 90 e i primi anni 2000 l'Istituto di Scienze Umane (che per quasi 15 anni di seguito ha regolarmente organizzato in Italia i corsi condotti da Sri Govindan) ha pubblicato diverse opere del Maestro, anche in formato video (vedere il nostro sito ISU EDIZIONI per conoscere i titoli disponibili), affinché nel mondo restasse una testimonianza visiva di lui.

Il Maestro Govindan ha lasciato il corpo nel maggio 2007, lasciando un ricordo indelebile in molti di coloro che lo hanno conosciuto.



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.30/18.30, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE NECESSARIO: abbigliamento comodo, ciabatte, un lenzuolino, un asciugamano per i piedi.

Costo: 230,00 euro.

Materiale didattico offerto: il manuale del Maestro Govindan + AUDIO CD guidato.

A chi è rivolto: insegnanti yoga e appassionati dello Yoga, OPERATORI di massaggio, operatore del Benessere, studiosi di Ayurveda, ricercatori spirituali.



MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

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

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA, 12/13 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.

48

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 ore: 16.00-19.30 e domenica 14.30-19.00.



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 euro di sconto; 220,00 euro.

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



OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

A ROMA IN 7 + 8 WEEKEND

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

**12/13 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO;
15/16 FEBBRAIO; 14/15 MARZO; 04/05 APRILE**

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

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

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

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

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

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

A CHI SI RIVOLGE

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

IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

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

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

Va da sé che, in un ambito vasto e complesso qual è quello dello Yoga, ci limiteremo all'essenziale, ovvero allo studio dei suoi principi e delle metodiche più importanti (posture, respirazioni, tecniche psichiche, ecc.), ma che ci metterà comunque in rado di poter condurre delle valide lezioni. Se però siamo interessati soltanto alla disciplina yoga, sarà preferibile seguire un corso di formazione unicamente dedicato allo yoga.



IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE UMANA E DI CRESCITA PERSONALE

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

CODICE ETICO

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

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

PROGRAMMA DEL I ANNO - 7 STAGE

OTTOBRE 2019/APRILE 2020

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

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

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

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

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

NOTE PROFESSIONALI

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



SUCCESSIVI SVILUPPI NELLA FORMAZIONE

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

Tuttavia, per coloro che ambiscono a perfezionarsi e specializzarsi ulteriormente (del resto il settore è in continua evoluzione e perciò anche abbastanza "competitivo"), raggiungendo così un elevato standard professionale, è consigliata a seguire la frequenza del corso di **TECNICHE DEL MASSAGGIO E MANIPOLATORIE**, che è una sorta di "proseguimento" ideale (come una seconda annualità) del corso-base.

In questo percorso si apprendono ulteriori importanti tecniche di massaggio (e non solo), che richiedono però una manualità già formata e una disponibilità allo studio più profonda. Non a caso, questo percorso progredito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati.

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

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

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

IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

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

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

Ideale sintesi e proseguimento del Massaggio Californiano, questo stage propone: Massaggio e aspetti psico-



terapici. Somatizzazione delle tensioni. Stress e massaggio. Distensione e massaggio. Aree di tensione corporea e relazioni psico-emozionali. La lettura del corpo. Tecniche bioenergetiche. Massaggio profondo rilassante.

Orari: sabato ore 10.00/17.00.

AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

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

II ANNUALITÀ, 8 STAGE MENSILI: TECNICHE OLISTICHE

PROGRAMMA DEL II ANNO - 8 STAGE

OTTOBRE 2020/MAGGIO 2021

Tecniche di rilassamento psicosomatico

Tecniche di respirazione

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

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

Yoga essenziale

Pensiero positivo ed educazione all'igiene psichica

Alimentazione naturale

Tecniche di autoguarigione

Tecniche di ringiovanimento

La dimensione interiore: la ricerca spirituale

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Materiale didattico fornito, a seconda delle materie trattate: dispense, libri,



videocorsi e CD guidati (senza ulteriori costi a carico dell'allievo)

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

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

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



CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da MARINA ZACCAGNINI

A ROMA, 12/13 OTTOBRE

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

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

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

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

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

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

PECULIARITÀ DEL CORSO

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

PROGRAMMA DEL CORSO

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

SABATO POMERIGGIO: conclusione posizione prona e inizio posizione supina.

DOMENICA MATTINA: conclusione posizione supina e ripasso.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 300,00 euro SCONTATO

Materiale didattico offerto: dispensa didattica curata dall'insegnante.



MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da **Stefano Fontana**

A ROMA 12/13 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 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30.

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

Costo: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.



MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE (M.E.P.)

Condotta da **STEFANO FONTANA & PAOLO RAZZA**

**A ROMA, IN TRE INCONTRI MENSILI INTENSIVI:
12/13 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE; 15/16 FEBBRAIO**

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

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

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

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

TECNICHE BASILARI & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

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

Conduce: Stefano Fontana

TRATTAMENTI ESTETICI SPECIALIZZATI

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

Conduce: Stefano Fontana

LINFODRENAGGIO

Una delle più efficaci applicazioni del massaggio in assoluto, tra le più diffuse e richieste. Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 70 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.

Conduce: Paolo Razza

INFORMAZIONI GENERALI

Frequenza: La frequenza costante al corso è fondamentale ed **eventuali assenze non comportano detrazioni sulla quota prevista**. Per recuperare un'eventuale assenza, lo studente può frequen-



tare in seguito lo stage mancato nel corso successivo, quando riproposto.

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

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

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

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



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

Per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotta da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 19/20 OTTOBRE

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

Il Massaggio Decontratturante collo e schiena è un massaggio molto efficace per risolvere contratture e affaticamenti delle parti del corpo che più ne soffrono.

Il collo, le spalle e la schiena sono, infatti, le zone in cui in genere si accumulano di più le tensioni, lo stress e la fatica quotidiana e un buon massaggio specializzato su tali zone può contribuire velocemente a recuperare uno stato di benessere.

Questa sequenza del massaggio decontratturante, pur se localizzata su collo e schiena, oltre a sciogliere le tensioni del collo e della schiena, riduce i livelli di stress, migliora la coscienza della propria postura e infonde una sensazione di generale benessere.

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

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica: ore 10.00-15.30

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

Costo: 240,00 euro SCONTATO

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA TECNICHE CLASSICHE

Condotta da PIERLUIGI FANTINI

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

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

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

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

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

NOTA

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

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

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 rife-



rimento 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 anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici

Tecniche di trattamento dei riflessi. Esercitazione

Domenica - Sistema urinario e sistema riproduttivo

Aspetti teorici

Studio anatomo-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 GENERALI

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

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

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/17,30

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

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

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

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



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI:
26/27 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE**

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

NEL PROGRAMMA:

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 480 euro.

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



MASSAGGIO EMOLINFATICO

L'ORIGINALE METODO VODDER

Condotta da **LUCIANO SICCO**

A ROMA, IN TRE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
26/27 OTTOBRE; 23/24 NOVEMBRE; 21/22 DICEMBRE

Il corso di Linfodrenaggio Vodder, o Massaggio Emolinfatico, si ispira integralmente al **metodo originale elaborato dal dott. Vodder**, metodo ormai conosciuto e praticato in tutto il mondo da circa 70 anni per il trattamento scientifico dell'edema, in quanto permette di agire sulla circolazione emolinfatica (ovvero: tanto su quella linfatica che su quella sanguigna), attraverso la normalizzazione della microcircolazione che avviene attraverso una ripresa della ritmicità delle contrazioni della muscolatura intrinseca dei vasi linfatici, e un'accelerazione dei processi di filtrazione-riassorbimento negli interstizi del tessuto connettivo.

A tale scopo, durante il corso sarà necessario approfondire lo **studio del sistema linfatico** affinché, nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia dei capillari si possano dosare, attraverso l'osservazione e la palpazione dei tessuti, la corretta pressione, il ritmo, la direzione, etc. delle manovre.

Questo consentirà di acquisire in pratica la **manualità adeguata** da applicare caso per caso, per favorire l'irrorazione del sangue oppure la circolazione di ritorno venoso-linfatica, ripristinando così l'equilibrio idrico a livello dei tessuti edematosi. È una pratica non violenta e non invasiva, e rappresenta un modo di lavorare che va oltre l'automatismo; in essa, il solo contatto terapeuta-paziente non basta: occorre osservazione, ascolto, percezione delle sensazioni, il che permette di dare interiorità al gesto terapeutico, che diviene allora comunicazione! Il drenaggio linfatico manuale (Metodo Vodder), malgrado la sua diffusa divulgazione, è ancora oggi più conosciuto nel settore dell'estetica che in quello della medicina, e pertanto viene per lo più associato alla **cellulite** e alle **cure dimagranti**.

In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, poiché può essere applicato per la risoluzione dell'edema in svariate **patologie linfoedematose**: in flebologia, angiologia, nei decorsi post-operatori e post-traumatici, in odontoiatria, in medicina estetica e anche in **gravidanza**. I molteplici effetti del Metodo Vodder, non ancora bene utilizzati, hanno un raggio di azione molto più ampio di quanto comunemente si pensi! Per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un **massaggio antistress** di notevolissima efficacia, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale e della psiche, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso. Inoltre, attraverso il massaggio dei linfonodi, **potenzia le difese immunitarie** proprie dell'organismo aumentando la resistenza contro le infezioni e permettendo, in tal modo, di prevenire numerose patologie.

TEORIA

Introduzione al Linfodrenaggio Manuale-Metodo Vodder: scopi - effetti - indicazioni.

Anatomia del sistema linfatico - Il sistema linfatico primario e secondario. I vasi linfatici e i linfonodi. Le funzioni del sistema linfatico

Fisiologia del sistema linfatico - I liquidi corporei. La microcircolazione (il letto vascolare, gli interstizi, l'anastomosi artero-venosa e gli sfinteri pre-capillari).

Il drenaggio - I meccanismi di drenaggio negli interstizi (filtrazione-riassorbimento). L'ipotesi di Starling sull'equilibrio idrico negli interstizi. Ruolo del sistema linfatico nella circolazione delle proteine.

Fisiopatologia del sistema linfatico - tipi di edema trattabili e non trattabili con il linfodrenaggio.

PRATICA A)

Il Principio del Linfodrenaggio secondo Vodder: le manovre di "richiamo e "riassorbimento" - progressione a settori.



La Tecnica: le 4 manovre base del linfodrenaggio e integrazione di esse con alcune manovre di massaggio tradizionale ad effetto sedativo-drenante (lo sfioramento, la vibrazione e l'impastamento), sempre secondo le regole del Metodo Vodder.

Regole applicative: per ottenere un massaggio emolinfatico ottimale.

PRATICA B)

IL TRATTAMENTO SPECIFICO DELLE REGIONI CORPOREE:

IL COLLO, IL VISO, IL CRANIO.

Mappa dei linfatici del collo, del viso, del cranio

Il trattamento: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO SUPERIORE

Mappa dei linfatici del cavo ascellare e dell'arto superiore.

Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

IL TORACE E DELL'ADDOME

Mappa dei linfatici superficiali e profondi del torace e dell'addome

Il trattamento integrato con tecniche di respirazione: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO INFERIORE

Mappa dei linfatici superficiali e profondi dell'arto inferiore

Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche

Integrazione con tecniche di respirazione ed arti sollevati.

IL DORSO

Mappa dei linfatici del dorso (regione lombare- dorsale – cervicale)

Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche

PROTOCOLLI DI TRATTAMENTO

DOCENTE: DOTT. LUCIANO SICCO

Fisioterapista esperto in massaggio occidentale ed orientale, in rieducazione posturale, ginnastiche dolci e tecniche antistress, ha acquisito una vastissima ed ultraquarantennale esperienza attraverso anni di studi assidui, anche all'estero.

Iscritto A.I.R.O.P. ed E. I. O. M. (European Institute of Osteopathic Medicine), insegna da circa venti anni nelle principali città italiane.

Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti DVD con manuale allegato: *Videocorso di Massaggio Posturale e Videocorso Massaggio Emolinfatico (il Metodo Vodder)*.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato ore 9.30/17.30; domenica ore 9.30/16.30, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, costume da bagno, telo da mare (o lenzuolino) e materiale per appunti.

Costo: 770,00 euro, in tre rate suddivise nei tre stage: 1a rata da 270,00 euro; 2a e 3a rata da 250,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: VIDEOCORSO DI MASSAGGIO EMOLINFATICO (Edizioni ISU), video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante.



DIEN CHAN ZONE ® **(RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA)**

CORSO BASE OPERATORE

Condotta da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

A ROMA, 2/3 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 vietnamita) 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,



- Istituto di scienze umane
- 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 Annunziis 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 euro.

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)

tessera 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 SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 9/10 NOVEMBRE

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

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

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

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

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO SVEDESE

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

La sequenza completa del massaggio svedese:

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16.30

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO.

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



PRANOTERAPIA EVOLUTIVA

METODO EXPERYA

Condotta da **MARIO XAVIER FOGLIA**

A ROMA, IN SEI STAGE MENSILI:

9/10 NOVEMBRE; 30 NOVEMBRE/1 DICEMBRE; 11/12 GENNAIO; 8/9 FEBBRAIO; 7/8 MARZO; 4/5 APRILE

Hai mai pensato che potresti diventare un pranoterapeuta e contemporaneamente fare un percorso di crescita personale attraverso il quale rimuovere gli ostacoli che ti impediscono di essere te stesso?

Tutto è vibrazione, tutto è informazione.

In questo percorso, oltre ad imparare come praticare per te stesso e per gli altri, apprendrai un nuovo concetto di pranoterapia,

Imparerai ad integrare in te una consapevolezza dei vari principi che ci sorreggono, dei vari condizionamenti che ci impediscono di essere liberi, e come percepire e favorire i processi di autoregolazione.

È un percorso che ha come base l'integrazione delle nostre varie parti in cui si imparerà che per avere un livello alto di prana occorre osservare da dove arrivano le nostre carenze, quali sono le nostre risorse. Ci vengono spesso proposti percorsi con la formula magica, unicisti ed esclusivisti: con il Metodo Experya imparerai che occorre essere fluidi e saper osservare dove sono le carenze, che occorre saper equilibrare varie parti di Te per poter essere pieno di energia e per poterla trasmettere per effetto di risonanza agli altri. Una volta riconosciuto il principio, sarà parte di te in tutti gli ambiti della tua vita.

INOLTRE:

Imparerai a ri - conoscere l'energia: tutto è vibrazione, tutto si muove grazie a frequenze energetiche che imparerai a percepire in maniera concreta. Scoprirai come ri-conoscere la forza autoregolatrice che è presente in natura ed in ogni essere umano. Imparerai a conoscere come è strutturato il sistema energetico.

Imparerai a Sentire: attraverso il corso percepirai te stesso e l'altro, il flusso vitale che scorre, che forma circoli viziosi o che rallenta... imparerai a sentire quanto tempo necessita alla nuova informazione per trasformarsi in azione autoregolatrice, in maniera diversa caso per caso

Imparerai ad Ascoltare: attraverso il Sentire, passi all'ascolto: ogni persona è un essere unico ed ogni essere unico è diverso giorno dopo giorno, momento dopo momento. Una volta entrati nel principio si è capaci di ascoltare la vera esigenza dell'altro, agendo per quello che è necessario

Conoscerai la Presenza: siamo osservatori di un fenomeno che avviene, non possediamo delle doti, ma ci rendiamo disponibili al principio. È anche per questo motivo che non si mette intenzione e di conseguenza non ci si scarica né si rischia di passare una informazione filtrata dal nostro credere o dal nostro vissuto

Imparerai l'Empatia: la comunicazione avviene sempre da cuore a cuore, sentirsi compresi è la parte più importante per far sì che si scateni il processo di autoregolazione.

IL PERCORSO È SUDDIVISO IN 5 WEEK END PIÙ UNO PER GLI ESAMI

PRIMO INCONTRO: la figura di aiuto, come approcciarsi, cosa possiamo fare, cosa evitare. I punti energetici (chakra), perché trattarli, come ed in che occasione. La Neutralità. La Risonanza



SECONDO INCONTRO: il corpo fisico, come trattarlo in base a ciò che la persona ci manifesta. Toccare o no una persona? Ulteriore lavoro su neutralità e risonanza. Le parole e il loro utilizzo.

TERZO INCONTRO: il viscerale. Come trattare le viscere, in quali occasioni e perché. Le viscere sono anche il mondo interiore delle persone e possono manifestarsi anche a livello simbolico.

QUARTO INCONTRO: il sistema nervoso, come è fatto, come si collega al cervello e alle emozioni, come trattarlo, quali accorgimenti, cosa evitare se una persona arriva in un determinato stato e come accorgersene.

QUINTO INCONTRO: il Simbolico. Osserviamo direttamente l'inconscio della persona in maniera da poter andare oltre la parte razionale. L'operatore deve essere anche in grado di "non dire". Dopo questo incontro riusciremo a vedere noi stessi, le persone che vengono da noi ed il mondo che ci circonda, in maniera profonda mantenendoci radicati ed attaccati alla realtà

SESTO INCONTRO: esami con casi reali da trattare, approfondimenti sul perché è possibile trattare anche a distanza, come e quando questo può avvenire e quali sono le condizioni necessarie

Il Corso è per prima cosa un percorso di crescita personale e di abbandono degli schemi limitanti. Attraverso questo si riesce per ad accompagnare l'altro a riprendere possesso delle proprie infinite risorse nei vari livelli energetici

IL DOCENTE

Dopo essersi diplomato come operatore Orthobionomy, un'evoluzione dell'osteopatia, effettua un lungo viaggio in India affiancato ad un Sadhu per i templi sacri ad imparare la filosofia e la meditazione yoga. Al rientro si forma come insegnante yoga presso l'Istituto di Scienze Umane di Roma e poi in Anukalana Yoga a Firenze.

Seguono poi dei corsi di formazione in pranoterapia, quindi di terapia energetica Hawaiana, seguita da un percorso in terapia energetica con un guaritore Lakota. Un punto di svolta importante è rappresentato dall'incontro e dal prolungato lavoro con Alejandro Jodorowsky ed i suoi allievi Antonio Bertoli e Moreno Fazari, approfondendo la relazione che c'è tra se stessi, il proprio albero genealogico, il proprio Karma, il Karma familiare e l'ambiente. Ne nasce un metodo: Experya.

INFORMAZIONI GENERALI

DURATA DEL CORSO: la formazione completa prevede 6 w.end con cadenza mensile

ORARI: sabato e domenica 9.30/18.00.

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

COSTO: 1.380,00 euro, rateizzabili in sei rate mensili da 230 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense.



CORSO DI AYURVEDA E MASSAGGIO AYURVEDICO PER BILANCIARE I TRE DOSHA: VATA PITTA KAPHA

Condotto da Fabrizio Sarracino

A ROMA, IN 5 W.END MENSILI INTENSIVI

**16/17 NOVEMBRE; 14/15 DICEMBRE; 18/19 GENNAIO;
15/16 FEBBRAIO; 14/15 MARZO;**

L'Ayurveda è l'antica e complessa scienza della medicina tradizionale indiana; è il sistema più arcaico di cui si abbia testimonianza scritta. Il termine Ayurveda è composto da due parole *Ayur* e *Veda*. Ayur significa vita, mentre Veda sta per scienza (capacità di vedere), quindi è possibile tradurre il vocabolo Ayurveda come "LA SCIENZA DELLA VITA". Essa ci permette di conoscere l'essere umano nella sua totalità (corpo, mente e spirito) e ci guida su come mantenere la salute e equilibrio in ognuno di noi. Il massaggio ayurvedico è uno dei metodi per mantenere il benessere o armonia e ci aiuta a bilanciare eventuali indisposizioni.

Il massaggio è parte integrante e fondamentale di questa arte curativa: non un massaggio generico, ma un trattamento specifico e adatto alla costituzione individuale.

In questo corso si apprendono quattro diverse modalità di massaggio: un massaggio generale, un anti-vata, un anti-pitta, un anti-kapha, il tutto in 5 weekend complessivi.

A chi è rivolto: insegnanti yoga e appassionati dello Yoga, OPERATORI di massaggio, operatore del Benessere, studiosi di Ayurveda, ricercatori spirituali.

PROGRAMMA TEORICO E PRATICO

Storia della medicina tradizionale indiana.

Basi generali di medicina ayurvedica, prakruti, vrakruti, cinque elementi e effetto dei vari sapori sui dosha. In che modo lo stile di vita sbagliato ci fa ammalare?

Studio dei dosha (ciò che può squilibrarsi): vata, pitta, kapha; cosa sono, che funzione svolgono nel nostro organismo e come riequilibrarli.

Massaggio generale per riequilibrare i tre dosha.

Presentazione di un questionario ayurvedico per identificare l'aggravamento di uno o più dosha.

Massaggi specifici antivata, antipitta e antikapha; istruzioni per scegliere gli oli vegetali e oli essenziali giusti per ridurre la mancanza di equilibrio nei dosha, quali cambiamenti effettuare nella vita delle persone per bilanciare i tridosha.

Nella sezione del massaggio antikapha, verrà insegnato il massaggio con la polvere, udvardana (un massaggio dimagrante, riducente e drenante).

Gli oli essenziali hanno un alto potere riequilibrante, ma bisogna saperli utilizzare per riuscire in questo intento, soprattutto per non avere effetti indesiderati. Nel corso verranno date nozioni sull'uso degli oli essenziali nel massaggio, come creare una sinergia (l'abbinamento di più oli essenziali moltiplica la capacità di bilanciamento), dosaggio, controindicazioni, inquadramento degli oli essenziali in ayurveda.

Triphala: da che cosa è composta, come utilizzarla per ripristinare equilibrio nei tre dosha, effetto sull'organismo.

Nozioni per operatori ayurvedici e non solo: aiutare gli altri va bene, ma bisogna prima saper tutelare la propria salute!!! Come farlo?

Nel corso si cercherà di dare dei rudimenti per tutti gli operatori del benessere, per rispondere a queste domande.



DOCENTE

Fabrizio Sarracino, diplomato presso "SCHOOL OF HEALING ARTS" in San Diego California (USA). Insegnante di massaggio Thai che ha studiato direttamente in Thailandia. Abilitato all'insegnamento dello yoga dalla scuola "THE INTERNATIONAL SIVANANDA VEDANTA CENTRE" NEYYARDAM, INDIA. Per quanto riguarda l'ayurveda è stato allievo dei maestri indiani S.V. GOVINDAN e DAYSY CHACKO CHITTARACKAL, e dei dottori ayurvedici ANAND, KIRAN, PILLAI, presso la regione indiana del Kerala.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato 10.30/18.00, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE NECESSARIO: è fondamentale portare con sé abbigliamento comodo, ciabatte, un lenzuolino, un asciugamano, costume da mare.

Costo: 1.000,00 euro in 5 rate mensili da 200,00.

Materiale didattico offerto: dispense didattiche.



MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE

CONDOTTO DA RICCARDO D'ACUNTO

A ROMA, 30 NOVEMBRE/1 DICEMBRE

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

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

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

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

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

PROGRAMMA

SABATO:

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

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

Il muscolo del diaframma: anatomia e funzionalità.

La corretta respirazione diaframmatica ed esercizi relativi di apprendimento.

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

Tecniche di massaggio e stretching in posizione supina

DOMENICA:

Massaggio e stretching in posizione prona.

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

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

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

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

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

Il falso mito delle diete basate sul numero di calorie.

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

Il falso mito delle diete ipocaloriche.

Il falso mito delle diete dissociate.

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

La dieta a zona.

DOCENTE

Riccardo D'Acunto si occupa di preparazione atletica, postura, e tecniche di massaggio dalla fine degli anni 80, preparandosi e conseguendo poi i relativi attestati presso le organizzazioni più qualificate in Italia quali: FIPCF (Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica) riconosciuta CONI: preparatore atletico (Personal Trainer); FBI di Boris Bazzani: Postural Trainer; FBI di Boris Bazzani: metodo Mézières di ginnastica postu-



rare; ISU: tecniche di massaggio occidentale.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

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

COSTO: 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica illustrata.



METODO MEZIERES

Rieducazione Posturale

Condotto da SIMONE BUCCINO

A ROMA, 30 NOVEMBRE/01 DICEMBRE

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

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

PROGRAMMA

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

DOCENTE

SIMONE BUCCINO, operatore olistico e osteopata, esperto in tecniche manipolative su colonna cervicale, dorsale lombare e arto superiore. Esercita come osteopata e come formatore didattico professionale. Lavora anche nel settore sportivo, come responsabile del reparto fisioterapia e recupero infortuni atletici.

INFORMAZIONI UTILI

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

COSTO: 300 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispense



MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio PRE - GARA e POST - GARA

Condotta da **ROBERTO CALDARI**

A ROMA, 14/15 DICEMBRE

Il massaggio sportivo rientra a pieno diritto fra le principali e più richieste applicazioni del massaggio. Generalmente, viene suddiviso in due importanti momenti e finalità: come massaggio PRE-GARA, o stimolante; e come massaggio POST-GARA, o defaticante (tuttavia esiste anche un massaggio infra-gara). Nel primo caso, l'obiettivo è di porre l'atleta nelle migliori condizioni psicofisiche possibili, attivando al meglio il sistema muscolare, l'apparato cardiocircolatorio e il sistema nervoso. Nel secondo, lo scopo fondamentale è favorire la decontrattura muscolare, la distensione psicofisica, l'espulsione delle scorie prodotte dall'organismo sotto sforzo, ed infine accelerare il recupero dell'atleta. Inoltre, la pratica regolare del massaggio a scopo sportivo-preventivo assicura all'atleta delle prestazioni e delle capacità di recupero ottimali, nonché una minore incidenza di eventuali infortuni. Il massaggio sportivo viene richiesto ed utilizzato, inoltre, in tutte quelle attività e professioni dove è indispensabile un notevole utilizzo del corpo e delle sue funzioni: danzatrici, ballerini, attori e cantanti ne fanno ampio uso, con risultati più che soddisfacenti, si tratti di migliorare le loro prestazioni come di recuperarle al meglio al termine di una performance, tenendo inoltre a bada la tensione nervosa, lo stress, il dispendio di energia psicofisica e le continue pressioni che il loro lavoro inevitabilmente richiede.

QUALI SONO I BENEFICI DEL MASSAGGIO SPORTIVO?

Il massaggio raggiunge e tratta efficacemente i muscoli "danneggiati" dall'esercizio fisico. Se praticato in modo adeguato, la manipolazione profonda ed esperta stimola la circolazione sanguigna, aumenta il flusso linfatico, scioglie la fibrosi che lega tra di loro le fibre muscolari, riduce gli spasmi muscolari e allevia il dolore. Tutto questo senza far uso di medicinali, senza ricorrere a sofisticate apparecchiature mediche, ma semplicemente con olio e con l'uso appropriato delle mani. Nel caso di spasmi muscolari, in particolare, lo "stretching" non può apportare gli stessi benefici del massaggio; infatti, una buona seduta di stretching potrebbe eliminare alcuni "noduli da spasmo", ma non eguagliare le potenzialità del massaggio quando si tratta di distendere e recare sollievo alle fibre affaticate dei muscoli. Il massaggio profondo, eseguito con diversi ed opportuni movimenti, separa le fibre l'una dall'altra, distendendo il muscolo nel senso della larghezza, come nient'altro può fare.

Il massaggio sportivo esplica almeno otto funzioni diverse:

1. Ottimizza le prestazioni dell'atleta.
2. Previene le lesioni dei muscoli e dei tendini.
3. Riduce considerevolmente la fatica e la spossatezza provocate dall'allenamento, accelerando l'eliminazione di scorie e tossine prodotte dall'organismo sotto sforzo.
4. Elimina gli alti e bassi tipici dell'allenamento.
5. Aiuta a curare le lesioni croniche.
6. Aiuta a guarire adeguatamente le lesioni acute, in modo che le parti colpite non diventino fonte di disturbi continui.
7. Restituisce la mobilità perduta.
8. Elimina gli spasmi muscolari ripristinando le normali funzioni muscolari.

PER QUALI SPORT È BENEFICO IL MASSAGGIO?

Per qualsiasi sport, dato che il massaggio può restituire al corpo quella forma fisica in cui tutto funziona in modo adeguato. Ovviamente alcuni sport richiedono il massaggio più di altri: coloro che praticano sport faticosi, e in particolare quegli sport che richiedono un pesante allenamento, trarranno maggior beneficio dal massaggio di coloro che si dedicano a sport non faticosi, per ovvie ragioni. Senza frequenti sedute di massaggio, i corridori e gli altri atleti riporterebbero delle lesioni con una frequenza estremamente elevata.



Il massaggio fa bene a qualsiasi atleta, a chiunque pratichi uno sport che richieda un'eccellente forma fisica affinché possa dare il meglio di sé. Persino ai golfisti! Il golf, come ogni altro sport, richiede una catena perfettamente sincronizzata di contrazioni muscolari. Se una di queste contrazioni risulta sia pur minimamente fuori fase, può influire sulla precisione con cui il giocatore colpisce la pallina, così come avverrebbe con una mazza leggermente storta.

NEL PROGRAMMA:

Elementi essenziali di anatomia e fisiologia. Il massaggio sportivo: principi generali e sue applicazioni. Trattamento pre-gara, o stimolante. Trattamento post-gara, o defaticante. Trattamento dei traumi e del dolore.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 9.30/16.00.

Occorrente personale indispensabile per il corso: asciugamano, lenzuolino o telo da mare, tuta, ciabatte, materiale per appunti.

Costo: 280,00 euro.

Materiale didattico offerto: DVD più dispensa didattica con le sequenze complete dei trattamenti.

