



Istituto di Scienze Umane

CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE

**TECNICHE DEL MASSAGGIO
DISCIPLINE PSICOFISICHE ED ENERGETICHE
FORMAZIONE YOGA, PILATES E BIOENERGETICA**

SETTEMBRE/DICEMBRE 2020



Il presente Catalogo contiene i CORSI DI FORMAZIONE ISU proposti fra SETTEMBRE e DICEMBRE 2020. 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.**

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



S O M M A R I O

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

PAG. 5 **CORSI DI FORMAZIONE**

PAG. 5 **REGOLAMENTO**

PAG. 6 **CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA**

PAG. 6 Istruttori di Ginnastica Bioenergetica

PAG. 9 Yoga Nidra

PAG. 11 Insegnanti di Yoga

PAG. 15 Insegnanti di Yoga Posturale

PAG. 18 I 7 Riti Tibetani

PAG. 19 Insegnanti di Yoga per Bambini

PAG. 22 Master Relax

PAG. 24 Insegnanti Yoga per la Gravidanza

PAG. 27 Operatore Bioenergetico

PAG. 28 Insegnanti di Pilates

PAG. 31 **CORSI DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO, TECNICHE OSTEOPATICHE E DISCIPLINE OLISTICHE**

PAG. 31 Massaggio dei punti Bars

PAG. 33 Massaggio Californiano

PAG. 35 Hot Stone Massage

PAG. 37 Linfodrenaggio Estetico (metodo francese)

PAG. 38 Tecniche del Massaggio Occidentale - percorso base completo nel massaggio

PAG. 41 Massaggio e Automassaggio del viso

PAG. 43 Massaggio Decontratturante collo/schiena

PAG. 44 Massaggio Circolatorio (l'ABC del massaggio)

PAG. 45 Operatore olistico del benessere

PAG. 49 Operatore Wellness e Spa Manager

PAG. 52 Dien Chan Zone/Riflessologia facciale vietnamita per operatori

PAG. 54 Riflessologia Plantare Integrata Psicosomatica

PAG. 56 Tecnica cranio - sacrale

PAG. 58 Massaggio Svedese

PAG. 59 Riflessi di Chapman e digitopressione

PAG. 60 Dien Chan Zone/Riflessologia facciale vietnamita - autotrattamento

PAG. 61 Massaggio Thailandese Tradizionale

PAG. 62 Massaggio Emolinfatico, il metodo Vodder originale

PAG. 64 Massaggio Ayurvedico del Kerala

PAG. 66 Massaggio Psicosomatico

PAG. 67 Aromaterapia

PAG. 68 Elementi di Massoterapia

PAG. 69 **IN OFFERTA: CORSI CON LO SCONTO**



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

L'ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

L'Istituto di Scienze Umane (ISU) nasce nel 1989 con l'obiettivo di diffondere lo Yoga e diverse altre discipline olistiche (fra le quali: bioenergetica training mentale, pilates, pranoterapia, riflessologia plantare, tecniche del massaggio occidentali e orientali, etc.) rivolte al benessere e allo sviluppo dell'essere umano. Nel corso della storia trentennale dell'ISU vengono così, via via, ospitate numerose discipline provenienti da ogni parte del mondo ed organizzati migliaia e migliaia di corsi e di eventi, anche con docenti internazionali.

ISU - CENTRO DI FORMAZIONE

L'Istituto di Scienze Umane fin dalla sua apertura propone percorsi formativi brevi, medi e lunghi nelle diverse discipline che vi sono proposte, per coloro che vogliono diventare operatori e/o insegnanti. Tutti i programmi aggiornati sono disponibili QUI:

<http://www.istitutodiscienzeumane.org>

ISU - CASA EDITRICE

Verso la fine del 1996 l'Istituto di Scienze Umane inizia a pubblicare Jasmine, un proprio periodico trimestrale distribuito agli associati, e alcuni anni dopo diventa anche casa editrice specializzata nelle stesse discipline che da sempre propone sotto forma di corsi e seminari: nascono così le Edizioni ISU.

Segnaliamo in particolare sia la linea dei videocorsi didattici (che contengono un DVD e un manuale illustrato, per apprendere singolarmente diverse tecniche di massaggio, di yoga o di altre discipline), sia i libri, dal taglio divulgativo, che sono dei veri e propri manuali, quasi sempre a carattere tecnico-pratico, destinati agli appassionati. Gli argomenti principali dei libri sono suddivisi in diverse collane editoriali, fra le quali una anche dedicata alle tematiche esoteriche.

Tutte le opere editate vengono scelte con particolari criteri che guardano alla validità dell'opera ma anche alla sua fruibilità e accessibilità, per un pubblico più vasto possibile.

Tutto il catalogo aggiornato è disponibili QUI:

<http://www.isuedizioni.com/>

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

- LISU è un'associazione e le attività sono riservate ai SOCI. L'iscrizione vale 12 mesi, ha un costo di 30 euro, ed è richiesta soltanto se si frequenta il Centro. Tale 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.

Per chi preferisce scriverci: isu.informa@yahoo.it

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 principalmente 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).



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

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

www.istitutodiscienzeumane.org

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE IN DISCIPLINE PSICOFISICHE E YOGA

ISTRUTTORI DI GINNASTICA BIOENERGETICA

Tecniche di BODY - MIND e liberazione psicocorporea

Condotta da **STEFANO FONTANA**

**A ROMA, IN DUE WEEKEND MENSILI INTENSIVI
19/20 SETTEMBRE; 17/18 OTTOBRE**

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

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

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

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

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

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

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



UTILITÀ & BENEFICI

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

- 1 - mettersi in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni
- 2 - aumentare il proprio livello di energia
- 3 - sentirsi più vivi
- 4 - imparare a rilassarsi e a respirare
- 5 - acuire la percezione e la capacità di “sentire”
- 6 - entrare in contatto con le emozioni represses
- 7 - liberare ed esprimere la propria vera personalità
- 8 - imparare a comunicare meglio e più liberamente con gli altri.
- 9 - Rappresentano inoltre un ottimo esercizio di autoconoscenza e di sviluppo personale, integrando fra loro le diverse funzioni del sistema corpo/mente/emozioni/sensazioni. In altre parole, sono uno strumento completo di esercizio psicofisico.

NEL PROGRAMMA

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

LABORATORIO BIOENERGETICO: “SCHEMA TIPO” DI UNA SEDUTA DI BIOENERGETICA

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

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene.

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

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



INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/16.00.

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 da suddividersi in 2 rate.

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

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



YOGA NIDRA SONNO YOGICO CONSAPEVOLE

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, SABATO 3 OTTOBRE

“Yoga Nidra è una forma di tantra. Non è sonno. Non è concentrazione. È aprire le camere interiori della vostra mente. In Yoga Nidra potete scendere nella dimensione interiore della vostra coscienza. Anche se non capite nulla di Yoga Nidra, non importa. Il suono della mia voce agisce come una fune. Proprio come quando afferrate una fune per entrare e uscire dalle profondità di una grotta, così con l'aiuto del suono potete avventurarvi dentro e fuori dalla vostra mente.”

Swami Satyananda Paramahansa

DEFINIZIONE E OBIETTIVI DI YOGA NIDRA

Yoga Nidra è una efficace e potente tecnica yogica utile per ottenere un rilassamento totale e attraverso la quale è possibile esplorare e trascendere le limitazioni della mente, toccando, risvegliando ed integrando tutti gli aspetti e le abilità dell'essere umano. Per giungere ad uno stato di rilassamento assoluto è necessario rimanere consapevoli: non a caso Yoga Nidra è definito una varietà di “sonno cosciente”, o “sonno dinamico”. La coscienza è in uno stato fra la veglia e il sonno, ma non è soggetta a nessuno dei due. In questo stato la mente è eccezionalmente ricettiva. Inoltre la pratica di Yoga Nidra rende l'individuo capace di ricevere intuizioni dalla mente inconscia. Le intuizioni portano l'individuo a trovare entro se stesso le risposte a molti problemi. In molti paesi prescrivono Yoga Nidra come terapia sia preventiva che curativa, per combattere le malattie connesse allo stress. È anche un coadiuvante nei disturbi psicosomatici che sono degenerati in uno stadio grave o strutturalmente irreversibile. Attraverso un procedimento sistematico e graduale aiuta il praticante a raggiungere una condizione di profondo rilassamento fisico, emozionale e mentale. Con la pratica di Yoga Nidra ogni individuo può offrire a se stesso un breve periodo di distacco dalle attività quotidiane e dalle situazioni di stress affrontate durante il corso della giornata, permettendo il ristoro delle energie fisiche e mentali e ristabilendo nel proprio essere una condizione di profondo benessere e armonia interiore. Per la sua semplicità la pratica di Yoga Nidra può essere accessibile a chiunque.

Yoga Nidra è la pratica più potente che sia mai stata elaborata per ottenere un profondo ed autentico rilassamento, a tutti i livelli della personalità psicofisica.

Lo yoga nidra - sonno psichico - è spesso chiamato “il sonno dello yogi”. È un autentico rilassamento della personalità, ottenuto volgendo l'attenzione al proprio interno e abbandonando gli stimoli esterni. Lo yoga nidra è effettivamente una parte di pratyahara, il ritirarsi della coscienza dall'universo fisico al proprio interno. Nello Yoga Nidra la vista si ritrae dagli oggetti della sua percezione, l'udito dai suoni e così via, finché ogni collegamento tra realtà sensoriale e corrispondente organo di percezione non venga interrotto. Lo Yoga Nidra è uno dei metodi più potenti, non soltanto perché induce al rilassamento in tempi strettissimi, ma anche per la sua capacità di risvegliare i nuclei ed i centri cerebrali deteriorati. Si può paragonare un'ora di Yoga Nidra a quattro ore di sonno. Lo Yoga Nidra ringiovanirà e ravviverà la personalità dal punto di vista fisico, mentale ed emotivo. La pratica dello Yoga Nidra è raccomandata particolarmente agli aspiranti spirituali inclini alla paura, alla tensione, alla rabbia, all'avidità e ad altri squilibri. È ottima pure per incrementare consapevolezza e chiarezza mentale. La tensione è effettivamente un accumulo di energia repressa che potenzia quegli impulsi e desideri cui è negata soddisfazione nella sfera della coscienza. Durante lo Yoga Nidra è concessa estrinsecazione a codeste frustrazioni e desideri contrastati, riducendo perciò le tensioni e sciogliendo l'eccesso energetico a loro carico. Un processo simile si consuma anche durante la normale attività onirica. I sogni materializzano semplicemente una serie casuale d'impulsi. In una seduta di Yoga Nidra creiamo il



nostro proprio sogno, visualizzando un'ampia varietà di simboli dal valore possente ed universale. Queste "rapide immagini" fanno scaturire altre sequenze mnemoniche, prive di riferimento apparente, dai circuiti cerebrali e ogni ricordo si presenta con una carica emotiva associata. In tal modo cadono parecchie tensioni e la mente si affranca dalla schiavitù di pesi e distrazioni. Lo Yoga Nidra è stato paragonato all'ipnosi, pur avendo davvero poco in comune con essa. Nell'ipnosi viene indotta una forte sensibilizzazione alle suggestioni esterne, per lo più a scopo terapeutico; invece lo Yoga Nidra è un mezzo per elevare l'autocoscienza in modo da aiutare il proprio risveglio psichico. Al rilassamento fisico farà seguito quello mentale.

Durante lo Yoga Nidra non ci si deve addormentare, a meno che l'obiettivo di partenza non sia quello di combattere l'insonnia. È importante rimanere coscienti durante l'intera pratica, cercando di seguire tutte le istruzioni senza razionalizzarle. Dona comunque ottimi risultati anche come prelude al sonno; praticando Yoga Nidra per 20-30 minuti prima di coricarsi, infatti, la qualità del sonno migliorerà in modo sensibile. Durante Yoga Nidra è possibile inoltre fissare un proposito o "sankalpa". Dovrebbe essere un obiettivo di estrema importanza per l'allievo. Va ripetuto per 3 volte mentalmente con enfasi e sentimento. Ideale per definire e raggiungere un obiettivo spirituale, ma ci si può anche risolvere per sgretolare una cattiva abitudine o promuovere un aspetto positivo della propria personalità. Val la pena ribadire che nello Yoga Nidra gli intenti e le decisioni assunte, nonché i pensieri al riguardo suscitati, acquisiscono deciso vigore. In particolare si radicano nelle profondità del subconscio e con il tempo finiscono per realizzarsi.

A CHI SI RIVOLGE

Lo stage si rivolge a tutte le persone che sono interessate ad avvicinarsi all'arte del rilassamento mediante le tecniche yogiche e in particolare, dunque, Yoga Nidra. Il corso è soprattutto pratico: esamina ed esplora tutti gli aspetti teorici e pratici di Yoga Nidra, che stanno comunque praticati durante la giornata. Ai partecipanti sarà rilasciato del materiale didattico con il quale potranno poi continuare ad esercitarsi anche per conto loro. Il corso è accessibile sia ai principianti che a coloro che insegnano, come per esempio operatori olistici, psicologi, insegnanti di yoga, educatori.

NEL PROGRAMMA (TEORIA E PRATICA):

Fase preparatoria
 Uso del sankalpa, o "risoluzione psichica"
 Rotazione della consapevolezza (rilassamento e coscienza del corpo fisico)
 Consapevolezza del respiro
 Utilizzo del respiro in varie procedure durante Yoga Nidra
 Equilibrio delle sensazioni
 Visualizzazione di immagini
 Uso dei simboli e di storie simboliche
 Chakra Yoga Nidra
 Fase conclusiva della seduta
 Suggestioni per la pratica personale e per l'insegnamento a terzi
 Esperienze psichiche e Yoga Nidra

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: ore 10.00/15.30

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

COSTO: 120,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica e materiale audio con esercizi guidati.



INSEGNANTI DI YOGA

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

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

A ROMA, ANNO ACCADEMICO 2020/2021,
IN 7 STAGE MENSILI INTENSIVI:

24/25 OTTOBRE; 21/22 NOVEMBRE; 19/20 DICEMBRE; 16/17 GENNAIO;
13/14 FEBBRAIO; 13/14 MARZO; 17/18 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, circoli, 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.

Formiamo insegnanti dal 1989 e il nostro **CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA** si rivolge sia agli aspiranti insegnanti sia a coloro che desiderano avere un approccio 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. Ecco perché il percorso da noi proposto prevede lo studio e l'approfondimento delle principali forme di yoga classico e tradizionale, quali sono Katha, Raja, Kundalini, Mantra Yoga.

IL NOSTRO APPROCCIO ALLO YOGA

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

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

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

Il nostro approccio allo Yoga non si basa su un apparire folkloristico, ed è assolutamente laico, indipendente e non settario, lasciando agli studenti la massima libertà di scegliere in seguito l'indirizzo di yoga che preferiscono.

Secondo il nostro punto di vista 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.

Il nostro primario intento è e rimane quello di fornire una preparazione generale di base, teorica e pratica, che consenta anche di poter divulgare attraverso l'insegnamento ciò che si è appreso nel corso del biennio.



SINTESI DEL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA

Il corso di formazione per istruttori yoga si propone in due moduli annui: 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.

PROGRAMMA SINTETICO DEL BIENNIO

Il PROGRAMMA COMPLETO può essere consultato sia nel nostro sito internet, nel settore CORSI DI FORMAZIONE YOGA, che sull'apposita brochure specifica, inviabile anche in formato PDF.

HATHA YOGA

Preparazione e scioglimento generale, 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 (yogaterapia).

RAJA YOGA

Lo yoga delle "8 parti", studio e controllo della mente, tecniche di introspezione, concentrazione e meditazione.

KUNDALINI E KRIYA YOGA

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

MANTRA YOGA

Utilizzo dei mantra (suoni sacri) nelle varie metodiche tradizionali per purificare l'organismo psicofisico, focalizzare la mente e raggiungere gli stati più alti di coscienza e di calma interiore.

YOGA DINAMICO-CORRETTIVO

Un approccio allo yoga più dinamico e "moderno", con numerosi esercizi da svolgere da soli o a coppie, per massaggiare e liberare i percorsi e le energie sottili, tonificare gli organi interni e correggere gli squilibri posturali.

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.

NORMATIVE LEGALI E FISCALI

Come promuovere l'attività di insegnante. Come condurre un corso per vari livelli. Come gestire un proprio centro. Come insegnare presso strutture esterne; aspetti burocratici e fiscali dell'attività di insegnante yoga.

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

MATERIALE DIDATTICO & TESTI DI SUPPORTO

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



nella pratica personale.

Perciò, da parte nostra, forniremo ad ogni studente una cospicua mole di materiale utile ed essenziale, sotto forma di dispense, in riferimento agli argomenti trattati durante il corso.

Tutto il materiale didattico attinente alle materie trattate durante il corso che viene fornito allo studente è incluso nel costo.

Sarà, inoltre, indicata un'apposita bibliografia necessaria per completare lo studio e la preparazione personale. Molti di questi testi possono essere acquistati in sede con un significativo sconto sul prezzo reale dei volumi.

GLI INSEGNANTI

VITTORIO CALOGERO

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

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

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

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

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...

INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

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

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

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: 1.120,00 euro annuali, ripartiti in 5 rate mensili: la prima da 320,00, e le successive quattro da 200,00 euro cadauna. È possibile concordare una rateizzazione più dilazionata, su un massimo di 7 rate mensili. La quota include tutto il materiale didattico specifico del corso.

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,
con possibilità di riconoscimento CSEN e YOGA ALLIANCE.***

***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.



INSEGNANTI DI YOGA POSTURALE

Condotta da **MARIA PATRIARCA FILIBECK**

A ROMA, IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
24/25 OTTOBRE; 21/22 NOVEMBRE; 19/20 DICEMBRE; 16/17 GENNAIO;
13/14 FEBBRAIO

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

EFFETTI E BENEFICI

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

A CHI È RIVOLTO

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

PROGRAMMA GENERALE

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



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

PROGRAMMA DETTAGLIATO DEI 5 INCONTRI

PRIMO SEMINARIO PERCEZIONE DEL CORPO E POSTURA

TEORIA

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

PRATICA

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

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

SECONDO SEMINARIO RESPIRO E POSTURA

TEORIA

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

PRATICA

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



TERZO SEMINARIO MOBILITÀ ARTICOLARE E POSTURA

TEORIA

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

PRATICA

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

QUARTO SEMINARIO PIEDI E POSTURA

TEORIA

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

PRATICA

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

QUINTO SEMINARIO

Revisione del programma
Verifica finale

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

COSTI: il costo è di 790,00 euro, in 5 rate mensili: 1a rata da 190 euro, poi 4 rate successive da 150 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



I SETTE RITI TIBETANI

Condotta da **OMBRETТА DE ANNUNTIIS**

A ROMA, SABATO 31 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 considerata, tutt'uno, un rituale, e questo rituale permette di riattivare il flusso dell'energia nel corpo attraverso delle tecniche in sequenza che, come da tradizione, vengono ripetute per un massimo di ventuno volte. Gli effetti positivi ed i benefici si percepiscono già dalla prima volta ma è bene praticare gli esercizi per qualche settimana in modo costante, aumentando gradualmente le sequenze di ogni esercizio. Il filo conduttore è la respirazione, infatti gli esercizi sono costituiti da due posizioni, tra le quali si alterna l'inspirazione e l'espiazione. Questi movimenti vanno ad agire su tutti i muscoli e le articolazioni del corpo e si percepisce da subito un senso di rinvigorismento e benessere. La pratica dei sette riti tibetani va ad agire direttamente sull'energia di tutti i sette chakra (i centri energetici del nostro corpo), armonizza l'energia vitale e nutre tutti gli organi. I movimenti stimolano inoltre il metabolismo, favorendo la depurazione dalle tossine ed il riequilibrio dei centri energetici e psichici.

PROGRAMMA

TEORIA

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

PRATICA

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

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: una sola giornata, ore 9.30/17.30

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

COSTO: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



INSEGNANTI DI YOGA PER BAMBINI

Condotta da **ANNALaura SIERCOVICH & 'MIKO' MICHELE FOLCO**

**A ROMA, IN 3 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
7/8 NOVEMBRE; 19/20 DICEMBRE; 30/31 GENNAIO**

“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 concen-



trazione, 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, è 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

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 bien-



nale 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: 600 euro in tre rate mensili da 200 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche.



MASTER RELAX

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

Condotta da **STEFANO FONTANA**

**A ROMA, IN DUE WEEKEND MENSILI INTENSIVI
14/15 NOVEMBRE; 5/6 DICEMBRE**

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

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

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

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

A CHI SI RIVOLGE

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

NEL PROGRAMMA:

TEORIA E PREPARATIVI - 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"
- Le posizioni adatte al rilassamento
- L'importanza della respirazione



PRATICA - 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
- Il rilassamento nello Yoga attraverso i punti "marma"
- Altre tecniche minori di distensione psicofisica
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa
- L'uso delle affermazioni positive
- L'autosuggestione cosciente
- Dal rilassamento alle tecniche di dinamica mentale

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.



INSEGNANTI DI YOGA PER LA GRAVIDANZA

Condotta da **ANNALaura SIERCOVICH**

A ROMA, IN 5 WEEKEND
14/15 NOVEMBRE; 12/13 DICEMBRE; 23/24 GENNAIO;
27/28 FEBBRAIO; 27/28 MARZO

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

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

Il Travaglio
il Parto
il Post Partum

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

PRIMO WEEK-END

- **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.
- **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

Lo yoga della risata in gravidanza: questa tecnica innovativa, risulta essere un'arma validissima per aiutare le donne durante questo periodo tanto bello ma delicato e ricco di paure. Attraverso la conoscenza di tutte le implicazioni fisiche ed emotive legate alla risata l'operatore imparerà a utilizzare questo metodo integrandolo felicemente nelle sue sessioni.

- **Cosa è lo yoga della risata?** cenni storici. L'importanza della risata come lavora al livello fisico, ed emozionale.
- **Effetti e benefici dello yoga della risata in gravidanza**
- **Contrindicazioni del caso:** le tecniche di risata quando ci sono dei problemi. Cosa non fare
- **Il sistema energetico dei 7 chakra.**
- **Legame energetico tra mamma e bambino.**
- **La risata come mezzo per spegnere la mente e lasciar andare.**
- **Il Gibberish.**
- **Tecniche di rilassamento:** Yoga Nidra in gravidanza
- **Esercizi pratici.**

TERZO WEEK-END

Il massaggio in gravidanza: in questo modulo s'apprenderà la sequenza completa di massaggio da poter fare attivamente ad una donna in dolce attesa, rispettando i mesi di gestazione. Il massaggio risulta essere un valido mezzo per alleviare molti dei disturbi fisici tipici della gravidanza: ritenzione idrica eccessiva, mal di schiena, dolore al nervo sciatico, tensione cervicale e lombare ecc...

- Massaggio dal 1 al 3 mese.
- Massaggio dal 3 al 6 mese
- Massaggio dal 6 al 9 mese
- Sequenza completa del massaggio
- Massaggio per la preparazione al parto.

Al termine di questo fine settimana verrà rilasciato anche l'attestato per operatore di massaggio in gravidanza.

QUARTO WEEK-END

Il massaggio neonatale: in questo modulo s'apprenderà la sequenza completa di massaggio da poter fare attivamente ad un neonato fin dai suoi primi giorni di vita. Il massaggio neonatale è un valido strumento da poter insegnare anche alle neomamme per creare legami più forti con il bambino ed aiutarlo a superare tutti quei piccoli disturbi tipici dei primi mesi di vita. È un valido strumento anche per gli operatori del settore perché oltre alla sequenza completa del massaggio, verranno insegnati punti specifici di riflessologia plantare per aiutare il neonato a superare disturbi quali: coliche, paura, diarrea, irritabilità, rigurgito, raffreddore, regolarità del sonno ecc.



- Introduzione al massaggio infantile
- Somatizzazioni mamma-bambino
- Approccio al bambino
- Sequenza del massaggio neonatale
- Cenni di riflessologia plantare
- Punti aggiuntivi di massaggio
- Dermalgie neonatali e punti da trattare

Al termine di questo fine settimana verrà rilasciato anche l'attestato per operatore di massaggio neonatale.

Il corso è aperto anche a mamme e papà in dolce attesa.

QUINTO WEEKEND

- **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.**
- **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.**

DOCENTE

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: 1000 euro, scontato in offerta a 900 euro, rateizzabili in 5 rate da 180

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche in vari volumi.



OPERATORE BIOENERGETICO

Condotta da **STEFANO FONTANA & GIANCARLO MURGIA**

A ROMA, IN 8 WEEKEND INTENSIVI MENSILI
14/15 NOVEMBRE, 5/6 DICEMBRE, 9/10 GENNAIO, 6/7 FEBBRAIO, 6/7
MARZO, 17/18 APRILE, 8/9 MAGGIO, 5/6 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 "subita", applicata alla propria autoguarigione e alla propria crescita personale. Seguire questo percorso, in effetti, aiuta prima di tutto se stessi, oltre naturalmente tutte quelle persone che vorranno trovarvi rimedio.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti, e in particolare:

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

PROGRAMMA RIASSUNTIVO NEI RISPETTIVI QUATTRO MODULI

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

14/15 NOVEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello base

5/6 DICEMBRE: TECNICHE DI RILASSAMENTO - livello progredito

9/10 GENNAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello base

6/7 FEBBRAIO: TECNICHE DI RESPIRAZIONE - livello progredito

6/7 MARZO: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello base

17/18 APRILE: BIO-PRANOTERAPIA E TECNICHE ENERGETICHE - livello progredito

8/9 MAGGIO: GINNASTICA BIOENERGETICA - livello base

5/6 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



INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da **CHIARA MILANO & FLAVIA COSTANTINI**

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI
28/29 NOVEMBRE; 12/13 DICEMBRE; 23/24 GENNAIO;
20/21 FEBBRAIO; 20/21 MARZO

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

Il metodo pilates si è diffuso molto rapidamente negli ultimi anni come una ginnastica praticata soprattutto da ballerini, cantanti e 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.



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

MASSAGGIO DEI PUNTI "BARS"© Il massaggio che... trasforma!

Condotta da **CRISTIANA BALLETTA**

A ROMA, SABATO 26 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'aerea vitale ed esistenziale, la propria capacità di essere affermativi in essa.

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

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

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

ULTERIORI BENEFICI DEL TRATTAMENTO

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



DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: ore 10.30-18.00

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

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

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

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

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



MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico rilassanti e decontratturanti

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 26/27 SETTEMBRE

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

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

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

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

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

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

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



INFORMAZIONI GENERALI**ORARI DI OGNI GIORNATA:** sabato e domenica, ore 9.30/17.00**Occorrente indispensabile da portare con sé:** un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno**Costo:** 280,00 euro SCONTATO**MATERIALE DIDATTICO OFFERTO:** VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO (Edizioni ISU) + fascicolo.

HOT STONE MASSAGE

Condotta da **DORIANA DELLEPIANE**

A ROMA, 3/4 OTTOBRE

COS' È LO STONE MASSAGE

Le Pietre usate nello stone massage, scelte in base alle loro proprietà e opportunamente utilizzate durante il massaggio, possono risolvere problemi estetici, circolatori, muscolari, del sistema nervoso e blocchi energetici. La loro applicazione è molto versatile e, relativamente alle zone del corpo e ai trattamenti scelti, possono essere riscaldate, raffreddate, o utilizzate a temperatura ambiente.

La pietra può diventare quindi un meraviglioso strumento di aiuto sia per il terapeuta che cerca il nostro benessere psico-fisico, sia per l'estetista alla ricerca della nostra bellezza, che si manifesta nella trasparenza dell'incarnato, nella duttilità del corpo, nella morbidezza della pelle, nella sensazione di leggerezza, nel giusto rapporto con lo scorrere del tempo, in sintesi come Armonia.

TERAPIE COMBinate

La versatilità dello Stone Massage sta inoltre nella sua adattabilità a qualunque altra tecnica di massaggio, non interferisce con le cure mediche e i suoi effetti permangono anche dopo il trattamento.

L'azione terapeutica delle pietre rientra nel gruppo delle terapie basate sulla trasmissione di informazioni, come l'omeopatia, i rimedi floreali di Bach e l'aromaterapia, con le quali è possibile effettuare validi abbinamenti.

È inoltre estremamente efficace l'uso di **oli essenziali** nello Stone Massage.

COS'È LO HOT STONE MASSAGE

La Hot Stone Therapy è un procedimento di massaggio effettuato con le pietre calde: un'arte antica, utilizzata già in passato, soprattutto dalla medicina ayurvedica indiana e dagli indiani d'america - ma anche, in tempi ancora più remoti, da egizi e sumeri.

Le pietre vengono sempre riscaldate, e la temperatura di riscaldamento ideale è intorno ai 60°-70°C. Il riscaldamento può avvenire a bagno maria in acqua calda, o a secco. Durante il trattamento, quando le pietre si raffreddano vanno sostituite. Lo Hot Stone massage favorisce il rilassamento, induce vasodilatazione, migliora la circolazione, favorisce l'eliminazione delle tossine e genera una sensazione di calore che nei periodi freddi è un vero toccasana per l'organismo e per l'umore.

La tecnica di **massaggio con le pietre calde** di solito utilizza pietre laviche e basaltiche, poiché conservano più a lungo il calore.

COME SI PRATICA L'HOT STONE THERAPY

Esistono svariate tecniche che utilizzano le pietre calde a seconda dell'effetto che si vuole ottenere: queste, una volta riscaldate, possono essere strofinate sul corpo usando specifiche manualità, oppure semplicemente appoggiate in opportuni punti del corpo (chakra, punti meridiani, punti particolarmente dolenti).

Il corso offrirà un'ampia panoramica dell'arte di curare con le pietre calde, e insegnerà l'utilizzo pratico delle suddette tecniche.

PROGRAMMA

PARTE TEORICA:

Presentazione del corso

Tradizione terapeutica dello Stone Massage

Scelta delle pietre

Metodiche di riscaldamento delle pietre e loro utilizzo



Informazioni di base sull'Aromaterapia
Utilizzo pratico degli oli essenziali in abbinamento con le pietre

Benefici ed eventuali controindicazioni nell'effettuare il trattamento

PARTE TECNICA:

Applicazione PRATICA dell'Hot Stone Massage

Massaggio di base con le pietre calde

Manualità essenziali:

Presa di contatto, applicazione degli oli
Tecniche di sfioramento, frizione, pressione e scivolamento con le hot stones

La sequenza fondamentale:

La parte anteriore del corpo
La parte posteriore del corpo

Massaggio sui percorsi meridiani e chakra e posizionamento delle pietre sugli stessi
Tecniche di compressione e decompressione
Terapia termica di contrasto

PIETRE BASALTICHE PER IL MASSAGGIO

A fine corso, chi lo desidera potrà acquistare direttamente dall'insegnante dei kit di pietre per lo Hot Stone Massage, a prezzi convenienti.

L'INSEGNANTE

Doriana Dellepiane conosce e pratica da numerosi anni le più svariate tecniche di massaggio: dal massaggio occidentale classico (circolatorio, terapeutico, estetico, sportivo, connettivo riflessogeno) alle metodiche orientali (thai massage, shiatsu), ed altre tecniche "speciali" (come il Massaggio Californiano e il Devamassaggio).

Negli ultimi anni ha approfondito le tecniche relative allo Hot Stone Massage, effettuato principalmente con pietre laviche, adoperandole regolarmente e con notevole successo.

Si occupa, inoltre, di naturopatia, cromoterapia, terapia nutrizionale e floriterapia.

È autrice del **VIDEOCORSO DI HOT STONE MASSAGE**, del recente libro **PIETRE SULLA PELLE**, dedicato alla Hot Stone Therapy, e di diverse opere esoteriche pubblicate con le Edizioni ISU, disponibili nel nostro catalogo editoriale.

INFORMAZIONI UTILI

ORARI DI MASSIMA: sabato 9.30/19.00 e domenica, ore 9.30/16.00, inclusa pausa-ristoro.

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

COSTO: 320,00 euro, incluso DVD con manuale illustrato

CORSI CORRELATI: si consiglia di approfondire l'uso degli oli essenziali, con il corso di Aromaterapia e, per chi non ha pratica con le principali manualità del massaggio, di seguire il corso di Massaggio Circolatorio, il quale propone tutte le manovre basilari ed è rivolto soprattutto ai principianti.



LINFODRENAGGIO ESTETICO METODO FRANCESE

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, 3/4 OTTOBRE

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

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

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

PROGRAMMA

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



TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

CORSO BASE COMPLETO DI FORMAZIONE

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

**A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
10/11 OTTOBRE; 7/8 NOVEMBRE; 12/13 DICEMBRE; 9/10 GENNAIO;
6/7 FEBBRAIO; 6/7 MARZO; 10/11 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 progre-
dito 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 9.30/17.00.

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.



MASSAGGIO E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

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

Condotto da Stefano Fontana

A ROMA, 10/11 OTTOBRE

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

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

NEL PROGRAMMA

Il programma è suddiviso in 4 parti ben distinte:

PARTE I: MASSAGGIO ESTETICO

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

PARTE II: MASSAGGIO DISTENSIVO-RILASSANTE

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

PARTE III: MASSAGGIO TERAPEUTICO

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

PARTE IV: AUTOTRATTAMENTO

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



INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTO: 260,00 euro.

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

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



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

Per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 10/11 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



MASSAGGIO CIRCOLATORIO (L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da **Stefano Fontana**

A ROMA 10/11 OTTOBRE

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

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

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

NEL PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 220,00 euro - SCONTATO: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.



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
10/11 OTTOBRE; 7/8 NOVEMBRE; 12/13 DICEMBRE; 9/10 GENNAIO;
6/7 FEBBRAIO; 6/7 MARZO; 10/11 APRILE**

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

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

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

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

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

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

A CHI SI RIVOLGE

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

IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

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

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

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



IL CORSO COME VEICOLO DI FORMAZIONE UMANA E DI CRESCITA PERSONALE

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

CODICE ETICO

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

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

PROGRAMMA DEL MODULO A - 7 STAGE

OTTOBRE 2020/APRILE 2021

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 principian-



ti, 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 progre-
dito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati.

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

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

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

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

IL LINFODRENAGGIO

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

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

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

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

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

Orari: sabato e domenica, ore 9.30/16.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

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

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

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

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

Orari: sabato ore 10.00/17.00.



AROMATERAPIA

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

Orari: domenica ore 9.30/16.00

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

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

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

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

MODULO B: 8 STAGE MENSILI - TECNICHE OLISTICHE**PROGRAMMA DEL MODULO B - 8 STAGE****OTTOBRE 2021/MAGGIO 2022**

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 €

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

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



OPERATORE WELLNESS E SPA MANAGER

Condotto da **MARINA ZACCAGNINI**

A ROMA, IN 4 WEEKEND

17/18 OTTOBRE; 14/15 NOVEMBRE; 5/6 DICEMBRE; 9/10 GENNAIO

Il corso propone un esclusivo percorso formativo teorico e pratico, con esperienze dirette in spa e simulazioni guidate all'interno. Una full immersion nel settore benessere a 360° dedicata ad estetiste e operatori del benessere, ma soprattutto per chi vuole immergersi in questo meraviglioso mondo lavorativo e divenire una figura importante e ricercata dall'industria turistica, termale e del benessere, in grado di effettuare pianificazioni aziendali, con conoscenze tecniche e progettuali e relazionali che garantiscano controllo e gestione dell'impianto.

OBIETTIVO DEL CORSO

Formare operatori professionali da inserire in centri benessere, beauty center e in spa con la giusta competenza nel settore, gestendo il proprio lavoro con serietà e autonomia. Il corso fornirà esperienze pratiche e materiale didattico sufficiente per avventurarsi in questo settore sempre più in evoluzione ed espansione. Portare alla conoscenza globale di tecniche del massaggio efficaci e di prodotti idonei per realizzare i più famosi rituali, da eseguire anche in centri estetici. Essere in grado di offrire e realizzare concretamente il concetto di benessere a 360°.

A CHI SI RIVOLGE

A tutti gli interessati al settore olistico e del benessere in forma professionale.

STRUTTURA DEL CORSO

Formazione OPERATORI WELLNESS (2 weekend)

1° week end Teoria/pratica
2° week end Due tecniche di massaggio

Formazione SPA MANAGER (4 weekend)

1° week end Teoria/pratica
2° week end Due tecniche di massaggio
3° week end Wellness Marketing
4° week end Simulazioni e pratica direttamente in spa

NEL PROGRAMMA

CONCETTO BENESSERE & MONDO WELLNESS

- Ambiente strategico con profumi, musica, colori per rendere seducente l'atmosfera spa.
- Gestire e coordinare in modo efficace i servizi e le relazioni professionali, aumentare il business della propria attività.
- Prodotti e servizi in linea con le richieste del mercato.
- Gestione portafoglio e prenotazioni
- Creare un team di collaborazione ed esserne leader.
- Strumenti di pianificazione delle attività di marketing
- Accoglienza dalla reception alla cabina di lavoro e fidelizzazione del cliente.



TIPOLOGIE DI SPA

Urban Spa - Day Spa - acqua e salus - Medical Spa - Thermal Spa - Mineral Spring Spa - Layurveda Spa - la Resort Spa - L'Oriental Spa - l'Hotel Spa - la Day Spa o la Club Spa

PERCORSO KNEIPP

SEBASTIAN KNEIPP, scopritore dei benefici della vasocostrizione e vasodilatazione (cenni sistema circolatorio e linfatico), e le sue tecniche.

FRIGIDARIUM-CALIDARIUM-TEPIDARIUM

Bagno turco - sauna finlandese - Sauna svedese-thailandese

TALASSOTERAPIA

Terapia che sfrutta l'azione del clima marino e dell'acqua del mare

TECNICHE DEL MASSAGGIO

Storia, applicazioni e utilità del massaggio

TECNICHE E METODICHE DEL MASSAGGIO OLISTICO

Shiatsu - Ayurveda - Arabo -Svedese -Stone therapy -
Whatsu - Hawaiano lomi lomi nui - Californiano
Thailandese - Tuina

PERCORSI BENESSERE

Sviluppo e creazione di un percorso (scrub, massaggi, impacchi, fanghi, hammam, tisane)

CROMOTERAPIA

L'importanza dei colori
I Chakra

DOCENTE

Marina Zaccagnini entra nel mondo del benessere nel lontano 1997, da allora il suo percorso è un susseguirsi di corsi, specializzazioni e moltissimo lavoro con una crescente passione per il settore olistico. Intraprende il suo cammino con grande perseveranza, estremamente preparata e professionale, grazie alle sue molteplici esperienze lavorative nel mondo wellness. Collabora con bellissimi centri benessere e spa in Trentino (Kristiania Pure Nature Hotel & Spa) a Ischia (l'Hotel Terme Resort & Spa il Tritone) e in Lombardia (Gran Hotel Paradiso**** a Pas. del Tonale). Amplia la sua preparazione divenendo estetista qualificata. Opera come Spa management in centri estetici e spa, come consulente e formatrice. In sintonia con la filosofia olistica, ottime capacità comunicative, didattiche e tecniche, pratica la sua professione di massaggiatrice e formatrice con passione, soddisfazione ed entusiasmo.

SPECIALIZZAZIONI:

- **SPA MANAGEMENT:** Qualificata nella gestione ed organizzazione dell'industria del benessere
- **ESTETISTA QUALIFICATA** 3°anno
- **OPERATRICE OLISTICA CSEN:** Riconosciuta dall'ente promozione sportiva affiliata al Coni
- **OPERATRICE SHIATSU**
- **DOCENTE MASSAGGIO OLISTICO:** Massaggio Hawaiano, Massaggio Thailandese, Massaggio Californiano e Antistress
- **CONSULENTE WELLNESS**
- **TECNICHE PRATICATE:** Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui, Massaggio Antistress, massaggio Pinda Sweda, Massaggio Thailandese, Hot Stone massage, Massaggio Californiano, Emolinfatico metodo Vodder, Massaggio anticellulite, Massaggio Decontratturante.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/17.00



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

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: Dispense didattiche

COSTO CORSO "OPERATORE WELLNESS": 600 euro, scontato in offerta a 500 euro, rateizzabili in 2 rate da 250 euro. Per i nuovi iscritti c'è da aggiungere il costo della tessera annuale.

COSTO CORSO "SPA MANAGER": 1000 euro, scontato in offerta a 800 euro, rateizzabili in 4 rate da 200 euro. Per i nuovi iscritti c'è da aggiungere il costo della tessera annuale.

CERTIFICAZIONE: Si rilascia attestato al termine dei 2 / 4 moduli formativi, a seconda del percorso scelto (operatore oppure manager)



DIEN CHAN ZONE® (RIFLESSOLOGIA FACCIALE)

CORSO BASE OPERATORE

Condotto da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

A ROMA, 17/18 OTTOBRE

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- ta con delle pressioni più o meno intense sul volto con strumenti molto fini (un po' aggressivi). In Italia, gra- zie agli studi e ricerche di oltre 20 anni dei Maestri Cofondatori BEATRICE MORICOLI e VITTORIO BER- GAGNINI, 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'or- gano 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 peri- ferici che sono posti generalmente sulla pelle. L'impulso così scaturito percorrerà un tragitto, andando a sti- molare la corteccia cerebrale. Da qui, grazie sempre al sistema nervoso, prima centrale e poi periferico, arri- verà l'informazione direttamente all'organo /apparato che in quel momento necessita di una maggiore atten- zione.

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

Il DIEN CHAN ZONE®, metodo A.I.R.F.I. (riflessologia facciale) è la riflessologia più recente tra tutte, che uti- lizza proiezioni sul viso di organi, apparati e funzioni del nostro organismo. A differenza delle altre riflesso- logie 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 esperien- za nelle tecniche olistiche di riequilibrio energetico.



PROGRAMMA

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

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

DOCENTE

Ombretta De 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.***



RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA PSICOSOMATICA

Condotta da **PIERLUIGI FANTINI**

**A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI
24/25 OTTOBRE; 21/22 NOVEMBRE; 19/20 DICEMBRE;
16/17 GENNAIO; 13/14 FEBBRAIO; 13/14 MARZO; 10/11 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 PSICOSOMATICA

(Visto l'ampio anticipo il programma potrà subire variazioni a discrezione del docente.)

1° incontro - L'approccio psicosomatico e quello naturopatico, Introduzione alle mappe del piede. Brevi cenni storici sulla RP e gli approcci integrati nel corso. Il massaggio generale del piede: regole e tecniche. La psicosomatica degli organi: chiavi generali e metodologie interpretative. La naturopatia: filosofia e metodologia. Il massaggio generale del piede: pratica. Significato e utilizzo delle manualità: scollamento, flusso, anello, pompaggio, rotazione, tecniche speciali, prese.

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

2° incontro - Disintossicazione: organi emuntori e circolazione. Analisi delle funzioni di eliminazione e degli organi emuntori (polmoni, fegato, reni, colon, pelle) e della funzione di raccolta delle scorie (circolazione): fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione

Materiali: protocollo di disintossicazione.



3° incontro - L'atteggiamento nella vita: il sistema osteomuscolare. Analisi del sistema osteomuscolare: fisiologia e psicosomatica. Principali disturbi osteomuscolari e loro significato psicosomatico. Segni di problemi osteomuscolari sul piede. Zone riflesse osteomuscolari: individuazione dei riflessi sul piede e inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo mio-osteo-articolare

4° incontro - L'esperienze della vita. Accettarle ed elaborarle: il sistema digerente. Analisi del sistema digerente: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. I probiotici. Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo digestivo. Protocolli con i probiotici

5° incontro - La relazione col mondo: sistema nervoso centrale, organi di senso, apparato riproduttivo. Analisi del sistema nervoso centrale, degli organi di senso, dell'apparato riproduttivo: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato psicosomatico. Segni indicativi di problemi sul piede. Gli organi doppi.

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

Materiali: protocollo relazionale

6° incontro - L'equilibrio interiore: sistema endocrino, sistema immunitario, sistema nervoso autonomo. Analisi dei sistemi considerati: fisiologia e psicosomatica. Disturbi dei sistemi considerati e loro significato. Segni indicativi di problemi sul piede. La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI). Zone riflesse e loro individuazione: inserimento nella sequenza di base. Esercitazione.

Materiali: protocollo PNEI

7° incontro - Sintesi operativa, la prima seduta e la strategia di lavoro. La prima seduta: accoglienza, analisi e mappatura del piede. Pratica di prima seduta. Simulazioni operative. Analisi delle situazioni e scelta della strategia. Adattamenti all'evoluzione del quadro. Le opzioni di percorso e integrazione tra i protocolli di base. Verifica di apprendimento.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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).

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



TECNICA CRANIO-SACRALE

Condotta da IVAN GREGORI

**A ROMA, IN 5 WEEK - END MENSILI INTENSIVI
24/25 OTTOBRE; 21/22 NOVEMBRE; 19/20 DICEMBRE;
23/24 GENNAIO; 20/21 FEBBRAIO**

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

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

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

La tecnica terapia craniosacrale fu introdotta negli anni 30 in America da Sutherland, un dottore osteopata. Egli studiò come le ossa del cranio si muovano ritmicamente e i loro movimenti siano sincroni con quelli delle ossa del bacino (ritmo cranio-sacrale). Un altro osteopata americano, il dott. John Upledger ha sviluppato ulteriormente questa terapia e ne ha dimostrato la scientificità con ben sette anni di ricerca presso le Università.

Visti gli "effetti sorprendenti che il trattamento craniosacrale può ottenere su disturbi che non rispondono alle tecniche osteopatiche usuali o ad altre forme di medicina tradizionale o alternativa" (da Paul Masters, "Osteopatia", Ediz. Red. 1991) essa è stata riconosciuta come "ufficialmente valida e mutuabile" da alcuni sistemi sanitari, come quello tedesco e americano. Sembra ormai accertato che la tecnica craniosacrale agisca sfruttando il ritmo generato dal liquor cerebrospinale, un liquido che scorre nello spazio compreso tra il sistema nervoso centrale e le meningi che lo avvolgono. Questo liquido trasporta ormoni, enzimi e anticorpi. Il ritmo craniosacrale dovrebbe essere regolare e simmetrico, perché l'individuo si mantenga in buona salute.

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

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

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

Non occorre essere "malati" oppure avere qualche sintomo particolare per beneficiare della tecnica CranioSacrale. Per la maggioranza di tutti noi poter alleviare lo stress e incrementare il livello di vitalità e di benessere è una possibilità sempre benvenuta; un ciclo di terapia può essere molto utile negli anziani, nei neonati, nei bambini, nelle persone affaticate e può aiutare a condurre più facilmente a termine una gravidanza sia per la madre che per il bambino. Il corso vi introdurrà alla scoperta dell'anatomia e della fisiologia del sistema CranioSacrale, imparando attraverso l'esperienza diretta e la scoperta individuale. Attraverso l'incremento delle proprie capacità di percezione e di conoscenza dei sottili movimenti biologici del corpo, ognuno potrà valutare, apprezzare ed utilizzare il sistema CranioSacrale. Ogni argomento del corso è pre-



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

APPLICAZIONI DEL CORSO

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

PROGRAMMA

1° SEMINARIO

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

2° SEMINARIO

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

3° SEMINARIO

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

4° SEMINARIO

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

5° SEMINARIO

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

INFORMAZIONI SUL CORSO

Orari: sabato e domenica ore 9,30/16.00

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

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

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



MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotta da **CLAUDIO MASSARI**

A ROMA, 24/25 OTTOBRE

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

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

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

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

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO SVEDESE

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

La sequenza completa del massaggio svedese:

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16.30

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

Costo: 280,00 euro SCONTATO.

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



RIFLESSI DI CHAPMAN & DIGITOPRESSIONE

Condotta da **IVAN GREGORI**

A ROMA, 24/25 OTTOBRE

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

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

NEL PROGRAMMA

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

INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTI: 280,00 euro



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

Condotto da OMBRETTA DE ANNUNTIIS

**A ROMA, DOMENICA 1 NOVEMBRE
CORSO TEORICO/PRATICO DI UN SOLO GIORNO**

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

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 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: 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!



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILANDESE

Condotta da **FABRIZIO SARRACINO**

**A ROMA, IN DUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI:
31 OTTOBRE/1 NOVEMBRE; 28/29 NOVEMBRE**

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

NEL PROGRAMMA

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 480 euro.

Materiale didattico offerto: sono inclusi il **VIDEOCORSO DI MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILANDESE** (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
31 OTTOBRE/1 NOVEMBRE; 28/29 NOVEMBRE; 16/17 GENNAIO**

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.



MASSAGGIO AYURVEDICO DEL KERALA

Secondo gli insegnamenti del maestro S.V. GOVINDAN

Condotta da FABRIZIO SARRACINO

**A ROMA, IN DUE STAGE MENSILI:
31 OTTOBRE/1 NOVEMBRE; 28/29 NOVEMBRE**

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

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

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

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

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

BENEFICI DEL MASSAGGIO AYURVEDICO DEL MAESTRO GOVINDAN

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



PROGRAMMA

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

DOCENTE

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

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica 10.30/18.30.

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

COSTI: la quota è di 460,00 euro, distribuita su due rate mensili da 230 euro.

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



MASSAGGIO PSICOSOMATICO

Applicazioni psico - emozionali del massaggio in relazione al corpo

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA, SABATO 7 NOVEMBRE

Ideale sintesi e prosecuzione del massaggio californiano, questo corso si occupa degli aspetti più sottili e meno esplorati del massaggio: si tratta di un approfondimento che, partendo dalla base corporea e dalla comprensione dei meccanismi profondi insiti nel corpo, ci avvicina concretamente alla dimensione emozionale e psicologica dell'individuo, nonché a quella affettiva.

Nelle terapie psicocorporee, da sempre e sovente il massaggio viene utilizzato come parte integrante del trattamento terapeutico, spesso in abbinamento all'analisi del paziente.

Il massaggio, se lo si vuole, costituisce un prezioso elemento di sostegno e di soccorso non solamente "fisico", ma anche psicologico-emozionale, e questo grazie alla conoscenza delle particolari relazioni somatopsichiche e alle tecniche sviluppate per modificarle, senza trascurare la consapevolezza e l'atteggiamento interiore che l'operatore dovrà mantenere durante la pratica dei suoi trattamenti.

NEL PROGRAMMA

Massaggio e aspetti psicoterapici. Psicocorporeità e psicosomatica: la comunicazione tra corpo, mente, emozioni. Somatizzazione delle tensioni. Stress e massaggio. Distensione e massaggio. Aree di tensione corporea e relazioni psico-emozionali. La lettura del corpo e l'analisi del carattere. Comunicazione non verbale nei vari aspetti e necessità di stabilire un contatto con paziente. Reazioni e relazioni neuro-muscolari. Massoterapia ad indirizzo psico-corporeo ed i suoi effetti biologici. Tecniche di massaggio bioenergetico e psicosomatico.

PER UN UTILIZZO MAGGIORMENTE PROFICUO DEL CORSO È CONSIGLIABILE:

- a. Possedere già delle basi pratiche ed esperienziali nelle tecniche del massaggio:**
- b. Possibilmente, avere già frequentato il corso di Massaggio Californiano.**

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/16.00

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

Costo: 120,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: 2 dispense illustrate.



CORSO DI AROMATERAPIA

Condotta da **PAOLO RAZZA**

A ROMA, DOMENICA 8 NOVEMBRE

L'aromaterapia applica le virtù curative degli oli essenziali, estratti purissimi ottenuti da piante, fiori, frutti e resine. Avvicinarsi a questa affascinante disciplina significa immergersi in un mondo di fragranze celestiali, apprezzando nel contempo la molteplicità dei loro benefici.

Gli oli essenziali possono infatti diventare preziosi compagni di viaggio della nostra esistenza, dando sollievo con pari efficacia allo spirito ed al corpo. È notoria la loro capacità di suscitare emozioni e sensazioni sopite nella memoria, nonché la puntuale azione terapeutica esercitata parallelamente a qualsiasi altra cura nel trattamento di **ogni patologia**. Per non parlare del notevole supporto offerto a **tutti gli operatori del massaggio**, sia come sostegno, creando un ambiente accogliente e rilassante, sia nel trattamento diretto. Curiosare in questo mondo è un po' accarezzare la nostra ancestralità e sognare il paradiso perduto. Non perdetene l'occasione!

NEL PROGRAMMA

L'uomo e le essenze: un amore ultramillenario. Procedimenti di estrazione e lavorazione degli oli essenziali. Utilizzazioni degli oli (massaggi, bagni, impacchi, vaporizzazioni, uso interno, ecc.). Principali oli vettori. Oli vettori ed oli essenziali. Controindicazioni fondamentali. Approfondimento degli oli essenziali propedeutici. Le applicazioni generali dell'aromaterapia, come rimedio a sé e come abbinamento al massaggio. Le miscele per le patologie più comuni. Come miscelare ed utilizzare efficacemente le essenze. Cenni di aromaterapia sottile. Bibliografia essenziale per approfondimenti.

Il docente porterà in aula varie essenze per acquisire e percepire le differenze tra i vari profumi degli oli essenziali.

L'INSEGNANTE – **Paolo Razza**, esperto operatore di tecniche del massaggio tradizionali, massaggio posturale, shiatsu, aromaterapia.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: 9.30/16.30

COSTO: 120,00 euro. SCONTATO: 100 euro

OCCORRENTE: Materiale per appunti.

MATERIALE INCLUSO: dispensa didattica



ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotta da **STEFANO FONTANA**

A ROMA, 12/13 DICEMBRE

Un corso di massaggio teorico e pratico, che ha delle precise finalità di approfondimento e di specializzazione per mezzo di tecniche molto specifiche, rivolto a tutti coloro che sono già esperti nella tecnica generale del massaggio, ma che vogliono andare oltre nelle sue applicazioni. Lo stage tratta prevalentemente di un tipo di lavoro decisamente finalizzato alla terapia e al soccorso fisico-psicologico-emozionale, un programma che può essere svolto applicando delle appropriate tecnologie manipolative, ad uso di coloro che già conoscono e praticano la tecnica base.

NEL PROGRAMMA: Le manovre-base del massaggio terapeutico. Sequenze di massaggio e tecniche digitopressorie per il trattamento specifico di numerose problematiche e disturbi, quali: sindrome premenstruale, cervicalgie (tensione, colpo di frusta, torcicollo), stitichezza, mal di schiena, mal di testa (emicranie e cefalee), ipertensione arteriosa, asma, sciatica, ernia discale, arteriosclerosi, diabete mellito, periartrite, insonnia, ansia, nevrosi.

INFORMAZIONI UTILI

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

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

COSTO: 220,00 euro. SCONTATO: 180 euro

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



IN OFFERTA: I NOSTRI CORSI SCONTATI

Per la gioia (speriamo) dei nostri fan abbiamo abbassato il costo di molti corsi, soprattutto quelli più "classici" fra i tanti che abbiamo. Di seguito, ne vediamo una panoramica.

Ricordiamo inoltre che ci sono sconti disponibili per chi partecipa a tre corsi (al terzo corso viene applicato uno sconto), oppure per quelli che vengono almeno in tre a frequentarne uno.

Maggiori informazioni possono essere ottenute in segreteria contattando la nostra segreteria.

CORSI CON SCONTO FISSO

SPA MANAGER

Costo: 1.000 euro; in offerta scontato: 900 euro

OPERATORE WELLNESS

Costo: 600 euro; in offerta scontato: 500 euro

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 E AUTOMASSAGGIO DEL VISO

Costo: 260 euro; in offerta scontato: 220 euro

MASSAGGIO ESTETICO

Costo: 260 euro; in offerta scontato: 220 euro

LINFODRENAGGIO ESTETICO

Costo: 320 euro; in offerta scontato: 280 euro

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Costo: 220 euro; in offerta scontato: 180 euro

MASSAGGIO RILASSANTE PSICOSOMATICO

Costo: 220 euro; in offerta scontato: 180 euro

AROMATERAPIA

Costo: 120 euro; in offerta scontato: 100 euro

INSEGNANTE YOGA POSTURALE

Costo: 880 euro; in offerta scontato: 790 euro



INSEGNANTE YOGA PER LA GRAVIDANZA

Costo: 1.000 euro; in offerta scontato: 900 euro

INSEGNANTE YOGA DELLA RISATA

Costo: 260 euro ; in offerta scontato: 230 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.

