

Jasmine

ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE



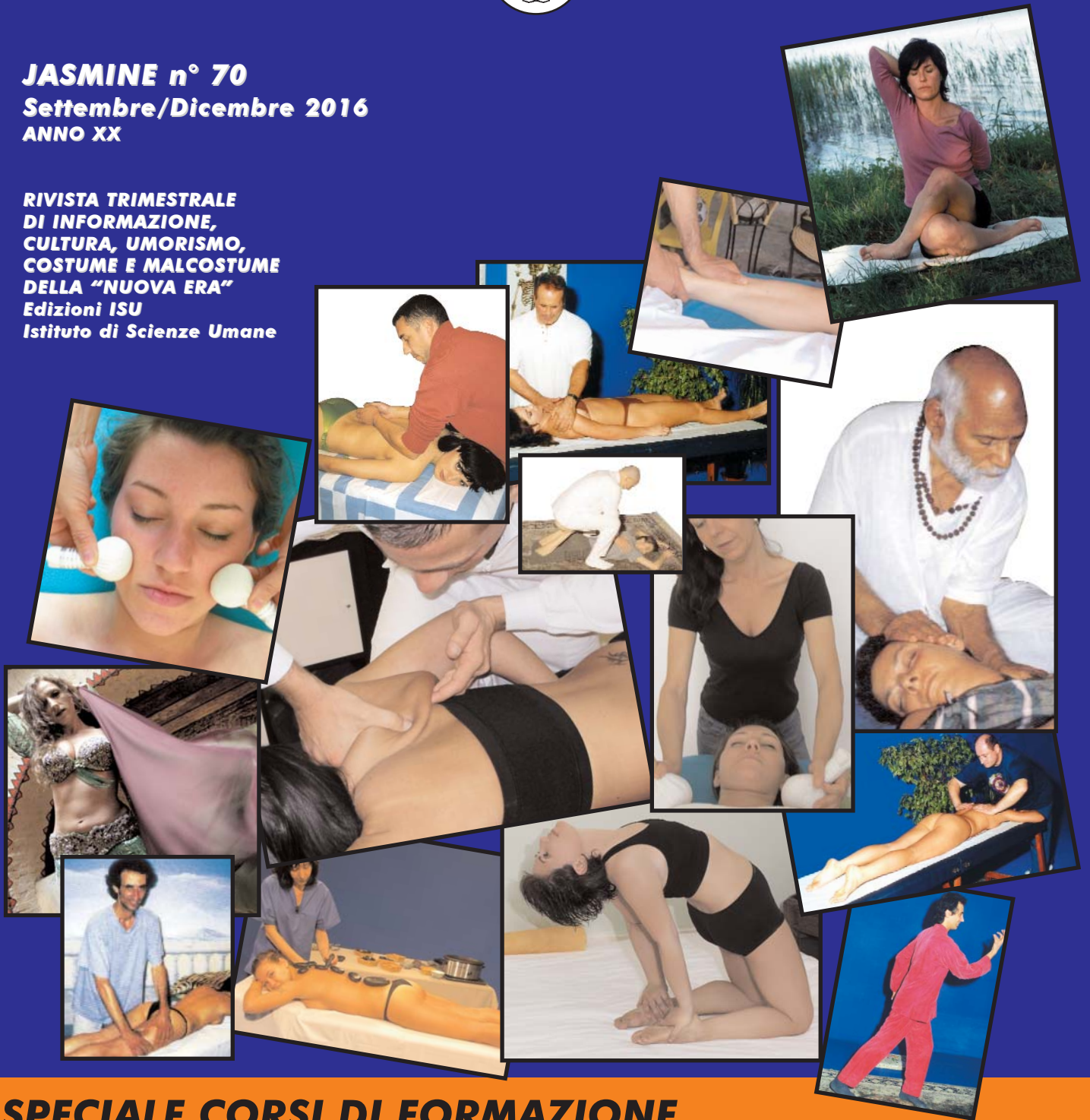
JASMINE n° 70

Settembre/Dicembre 2016

ANNO XX

**RIVISTA TRIMESTRALE
DI INFORMAZIONE,
CULTURA, UMRISMO,
COSTUME E MALCOSTUME
DELLA "NUOVA ERA"**

**Edizioni ISU
Istituto di Scienze Umane**



SPECIALE CORSI DI FORMAZIONE

- **FORMAZIONE YOGA**
- **FORMAZIONE BIOENERGETICA**
- **TECNICHE DEL MASSAGGIO**
- **PILATES & TECNICHE POSTURALI**

CORSI DI CRESCITA PERSONALE & DISCIPLINE PSICOFISICHE

CORSI SETTIMANALI ALL'ISU

Lungotevere Portuense, 158
(zona Staz. Trastevere/Ponte Testaccio)

I seguenti corsi SERALI sono disponibili settimanalmente presso la sede ISU in zona Testaccio/Trastevere, per coloro che vogliono prendersi cura di sé del proprio benessere... per maggiori INFO, consultate il sito nella sezione CORSI SETTIMANALI, oppure contattateci direttamente.

HATHA YOGA - da lunedì 5 settembre

Lo Hatha Yoga agisce profondamente sull'organismo di chi lo pratica, intervenendo beneficamente sui muscoli, tonificandoli e rendendoli più elastici, e sugli organi interni, sulle ghiandole, sui centri nervosi, favorendo la salute e il rilassamento. Inoltre, gli effetti della pratica yoga sugli aspetti emozionali e psicologici, oltre che fisiologici, di chi lo pratica sono ormai noti ed apprezzati ovunque. Le lezioni si propongono, attraverso la pratica di esercizi di scioglimento muscolare-articolare, posture terapeutiche (ananas), tecniche respiratorie (pranayama), meditative e di rilassamento, di favorire: l'equilibrio psicofisico; la vitalità; il rilassamento profondo; un salutare benessere; una maggiore capacità di resistenza agli stress e alle malattie; la corretta ed armoniosa distribuzione dell'energia vitale nell'organismo.

*Ogni lunedì, martedì, giovedì, ore 19.00/20,30 - possibile lezione di prova
Attivabile anche un orario alle 17.30/19.00, con adeguato numero di richieste.
Possibile frequenza settimanale o bisettimanale*

BIOENERGETICA - modulo settimanale e mensile

Da sabato 24 settembre, corso mensile (24 settembre, 22 ottobre, 26 novembre, 17 dicembre... le date 2017 escono in dicembre)

Da mercoledì 5 ottobre, corso settimanale

La Bioenergetica propone un approccio dinamico, socializzante ed energetico alla propria crescita personale. È un sistema per esplorarsi, migliorarsi e liberarsi dei propri blocchi e condizionamenti individuali, poiché 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 e rivitalizzarlo, 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" è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepita da Alexander Lowen.

Ogni mercoledì, ore 20.00/21,15 - oppure un sabato al mese.

continua in 3° di copertina

Note e contronote

L'Editoriale di Stefano Fontana

Cari Amici interessati al vasto e proficuo mondo della formazione personale e professionale in campo olistico, eccoci di nuovo a voi dopo la necessaria pausa estiva.

A causa dell'alto numero di proposte che hanno occupato tutto lo spazio disponibile nella rivista, questo numero è dedicato esclusivamente ai corsi di formazione (Roma, Bari, Milano). Quindi, per una volta non ci saranno articoli, recensioni, editoriali particolari: è un numero assolutamente sobrio e privo di "accessori", incluse le abituali goliardate che ci contraddistinguono sempre. Un numero serissimo, dunque, che va apprezzato e valutato per il contenuto delle attività che vi proponiamo e che si possono riassumere nelle seguenti categorie essenziali:

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

...Tutti i corsi riportati nelle prossime pagine rientrano tra queste diverse, eppure contigue, categorie.

Noterete probabilmente che questi *non sono tutti i nostri corsi* ma, anzi, ne mancano: infatti qui ci riferiamo esclusivamente al periodo autunnale, ma le proposte mancanti troveranno sicuramente spazio da gennaio 2017 in poi.

Ci auguriamo che in questo vasto numero di offerte formative troviate quella che fa al caso vostro; come di consueto, siamo a vostra disposizione per qualunque chiarimento possa esservi utile nella vostra scelta.

Per chi vuole emailarci:
isu.informa@yahoo.it



IL SITO INSITO

Per aggiornarvi sulle nostre iniziative, didattiche ed editoriali, potete anche consultare il nostro sito web, dove troverete in anteprima la presentazione delle nuove proposte:

www.istitutodiscienzeumane.org

Gli aggiornamenti vengono svolti con una certa frequenza per cui, fra una rivista e l'altra, avrete sempre una costante documentazione di quel che bolle nel calderone ISU, inclusi gli aggiornamenti ed eventuali variazioni che possono esserci.

Perciò, imparate a seguirci nel web con regolarità, e sarete sempre informatissimi su quel che andiamo preparando...

Inoltre, poiché ora mettiamo sempre anche la rivista on line a vostra disposizione, potrete segnalarci più facilmente ai vostri conoscenti o stampare per voi e per loro quelle pagine che più v'interessano, fra programmi, articoli e prodotti editoriali!

sommario

NOTE & CONTRONOTE pag. 1

Informazioni generali: vademecum all'ISU e ai suoi corsi pag. 4

REGOLAMENTO pag. 5

CORSI A ROMA CENTRO

Massaggio Californiano..... pag. 6

Massaggio Ayurvedico del piede..... pag. 7

Elementi di Massoterapia pag. 8

Linfodrenaggio Estetico (metodo francese) pag. 8

Hot Stone Massage pag. 9

Tecniche del Massaggio Occidentale - corso base completo nel massaggio pag. 10

MEP - Massaggio Estetico Professionale pag. 13

Massaggio Decontratturante collo/schiena..... pag. 14

Massaggio Circolatorio (l'ABC del massaggio)..... pag. 14

Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui pag. 15

Massaggio in gravidanza pag. 16

Massaggio Emolinfatico (Metodo Vodder originale)..... pag. 17

Massaggio Sportivo e Riabilitativo

con Bendaggio Neurocinetico Progressivo pag. 19

Infant Massage: il massaggio del bambino pag. 21

Formazione insegnanti di Yoga pag. 22

Riflessologia Plantare Integrata pag. 27

Formazione insegnanti di Pilates..... pag. 29

Formazione insegnanti Yoga per la Terza Età..... pag. 32

Massaggio Viscerale pag. 34

Massaggio di riequilibrio muscolare e posturale pag. 35

Formazione insegnanti Yoga per la Gravidanza pag. 36

JASMINE n° 70
Settembre / Dicembre 2016
ANNO XX

RIVISTA TRIMESTRALE DI
INFORMAZIONE,
CULTURA,
UMORISMO, COSTUME E
MALCOSTUME DELLA
"NUOVA ERA"

Iscr. Trib. di Roma n.
295/97 del 16/5/97
Direzione, Redazione e
Servizio Abbonamenti:
Istituto di Scienze Umane
SEDE LEGALE:
Lungotevere Portuense,
158 - 00153 Roma

SEDI DEI CORSI ISU:

ISU, Lungotevere
Portuense, 158
00153 Roma
(zona Stazione
Trastevere/Ponte
Testaccio)

MOCOBO,
via Pellegrino Matteucci, 98

Tel: 349 6539246
Fax: 0761 609362

E-MAIL:
isu.informa@yahoo.it

Direttore Responsabile:
Giancarlo Tarozzi

Direttore Editoriale:
Stefano Fontana

Art director:
Marisa Cimarelli

Foto di copertina:
Yuliya Vassilyeva

Stampa:
Tipolitografia SPEDIM

Programmazione,
coordinamento, testi
& istrionismi letterari a
cura di Stefano Fontana.



Massaggio ai fiori di Bachpag. 37
 Formazione insegnanti Yoga per Bambinipag. 38
 Massaggio Taoistapag. 39
 Massaggio Svedesepag. 40
 Cosmetologiapag. 41
 Tecniche Manuali Terapeutiche e Riabilitativepag. 42
 Studio e trattamento dei Trigger Pointspag. 44
 Massaggio Sunshipag. 44
 Curare con le manipag. 46
 Pilates Posturalepag. 49
 Ginnastica Posturale per le Scoliosipag. 50
 Tecnica Craniosacralepag. 51

CORSI RESIDENZIALI A TREVIGNANO ROMANOpag. 54
 YOGA DELLA RISATA (formazione per insegnanti)pag. 57
 GINNASTICA BIOENERGETICA
 (formazione per conduttore di classi di esercizi di bioenergetica)pag. 59
 MASTER RELAX
 (formazione per divenire esperti in tecniche di rilassamento psicofisico) ..pag. 61

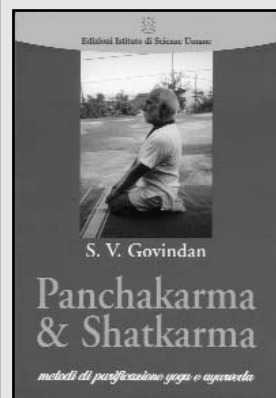
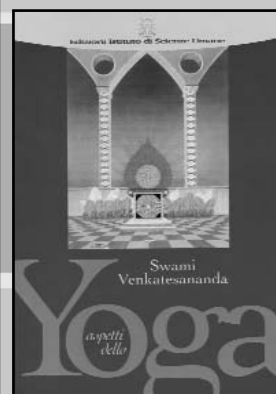
Trevignano è a poco più di 30 km dal GRA di Roma. Si può partecipare sia come residenti che come corsisti esterni, grazie alla relativa distanza.

CORSI A MILANOpag. 63
 Corso completo in TECNICHE DEL MASSAGGIO; MEP - massaggio estetico professionale; massaggio californiano; hot stone massage; massaggio sportivo; elementi di massoterapia; massaggio estetico; linfodrenaggio Vodder

CORSI A BARIpag. 64
 Corso completo in TECNICHE DEL MASSAGGIO; MEP - massaggio estetico professionale; massaggio californiano; massaggio circolatorio; massaggio sportivo; elementi di massoterapia; massaggio estetico; linfodrenaggio estetico, aromaterapia e massaggio psicosomatico.

CORSI SETTIMANALI PER LA PRATICA PERSONALE
 (II e III di copertina)
 Hatha Yoga
 Bioenergetica settimanale
 Bioenergetica mensile
 Tai chi chuan
 Soft Gym
 Training autogeno
 Tirocinio di massaggio

VETRINA
 EDITORIALE
 DAL CATALOGO
 ISU



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

INTRODUZIONE ALL'ISU E AI SUOI CORSI

CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

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

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

- Tutte le attività dell'ISU sono esclusivamente riservate ai soci: pertanto, ogni fruitore dei nostri servizi deve preventivamente associarsi versando annualmente la quota di 30,00 euro (questa quota include anche l'abbonamento a Jasmine e sconti su libri, videocorsi, CD, etc.).
- I nostri corsi si svolgono in zona Staz. Trastevere e Staz. Ostiense.
- Tutti i corsi proposti possono essere avviati con un minimo di partecipanti: vi preghiamo, SEMPRE & COMUNQUE, di prenotarvi almeno una settimana prima dell'avvio del corso che v'interessa.
- Per coloro che non risiedono a Roma, su richiesta possiamo fornire parecchi indirizzi di alberghi, pensioni e B&B in zona, a prezzi accessibili (non prenotatevi mai all'ultimo momento: di solito c'è molta richiesta).

SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

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

Il nostro fax, invece, è lo 0761 609362.

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

LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

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

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

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

www.istitutodiscienzeumane.org

COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

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

www.istitutodiscienzeumane.org

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

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

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



CORSI DI FORMAZIONE A ROMA CENTRO

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico - rilassanti e decontratturanti

Condotto da PAOLO RAZZA
A ROMA, 23/24 SETTEMBRE

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

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

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

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

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

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

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



INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 280,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO.

MASSAGGIO AYURVEDICO DEL PIEDE

Percorso alla scoperta del Padabyanga e delle mappe indiane del piede

Condotta da PIERLUIGI FANTINI

A ROMA, 23/24 SETTEMBRE & 08/09 OTTOBRE

Il massaggio indiano del piede, il Padabyanga, ha tradizioni antichissime ed è ancora poco conosciuto in Italia. L'interpretazione diagnostica del piede ed il trattamento sono basati sulla chiave dei tre principi fisiologici vitali della medicina ayurvedica, i Tridosha: Vata, Pitta e Kapha e utilizza un articolato sistema di mappe che si muove su tre livelli.

Un livello funzionale, con mappe simili a quelle conosciute in tutto il mondo, che consentono l'azione sugli organi e, attraverso di loro, sui subdosha (aspetti localizzati dei Tridosha).

Un livello energetico, basato su un originale mappa dei plessi nervosi e dei lobi cerebrali sul piede, che è utilizzato per agire sui Tridosha attraverso tre sequenze specifiche.

Un livello psichico che utilizza punti collegati ai centri energetici della tradizione tantrica, i chakra.

Operativamente si caratterizza per un lavaggio preventivo dei piedi con acqua calda salata, l'uso di oli specifici e di manualità rotatorie, pressorie e di pompaggio. Durante il corso saranno proposte tutte le mappe operative disponibili (8) e distribuite dispense su diversi aspetti della medicina ayurvedica (basi filosofiche, fisiologia, aromoterapia). In ogni incontro saranno svolte le pratiche relative agli argomenti trattati.

PROGRAMMA

Il piede nella tradizione indiana. Il contatto con Prakriti: la Grande Madre.

Il piede come strumento di analisi costituzionale.

Elementi di fisiologia ayurvedica: i Tridosha, le tre energie funzionali universali

Il massaggio di preparazione e l'accertamento degli squilibri.

Una mappa indiana dei plessi cerebrali e nervosi.

Trattamento scheletrico (movimento-Vata).

Trattamento linfatico (difesa-Kapha).

Trattamento del sistema digerente (trasformazione-Pitta).

Osservazione degli squilibri dei dosha sui piedi.

I marma (punti vitali) per i dosha sul piede.

Le mappe riflesse indiane degli organi sul piede.

Subdosha e le loro localizzazioni sul piede.

Pratiche di accertamento e di trattamento.

Introduzione alla simbologia dei Chakra. Alcune ipotesi di localizzazione sul piede.

Motivazioni delle diverse chiavi e loro integrazione nel trattamento.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/18.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte.

COSTO: 440 euro, in due rate mensili da 220 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotto da Stefano Fontana
A ROMA, 23/24 SETTEMBRE

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 digito-pressorie per il trattamento specifico di numerose problematiche e disturbi, quali: sindrome premestruale, 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 10.00/14.00

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

Costo: 220,00 euro.

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

8

LINFODRENAGGIO ESTETICO

METODO FRANCESE

Condotto da PAOLO RAZZA
A ROMA, 1/2 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 chinesiaterapia 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 coper-



ta (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno, abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

Costo: 280,00 euro.

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

HOT STONE MASSAGE

Condotta da DORIANA DELLEPIANE
A ROMA, 1/2 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 olii

Tecniche di sfioramento, frizione, pressione e scivolamento con le hot stones

- La sequenza fondamentale:

La parte anteriore del corpo

La parte posteriore del corpo

Massaggio sui percorsi meridiani e chakra e posizionamento delle pietre sugli stessi

Tecniche di compressione e decompressione

Terapia termica di contrasto

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

L'INSEGNANTE: Doriana Dellepiane conosce e pratica da numerosi anni le più svariate tecniche di massaggio: dal massaggio occidentale classico (circolatorio, terapeutico, estetico, sportivo, connettivo riflessogeno) alle metodiche orientali (thai massage, shiatsu), ed altre tecniche "speciali" (come il Massaggio Californiano e il Devamassaggio). Negli ultimi anni ha approfondito le tecniche relative allo Hot Stone Massage, effettuato principalmente con pietre laviche, adoperandole regolarmente e con notevole successo. Si occupa, inoltre, di naturopatia, cromoterapia, terapia nutrizionale e floriterapia.

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

INFORMAZIONI SUL CORSO

ORARIO: sabato ore 9.30/18.00, e domenica ore 9.30/15.30, inclusa pausa pranzo

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

COSTO: 320 euro

MATERIALE DIDATTICO: videocorso e dispensa-manuale illustrata.

TECNICHE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE

CORSO BASE COMPLETO DI FORMAZIONE

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

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

08/09 OTTOBRE; 05/06 NOVEMBRE; 03/04 DICEMBRE; 14/15 GENNAIO;

04/05 FEBBRAIO; 04/05 MARZO; 01/02 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 effet-



tuare 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 progegrito è condotto esclusivamente da fisioterapisti ed osteopati.

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

PROGRAMMA DELLE TEMATICHE PREVISTE NEL CORSO:

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

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

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

IL MASSAGGIO ESTETICO E LE SUE APPLICAZIONI

Il massaggio estetico: applicazioni per cellulite, smagliature, rughe, adipe; trattamenti



riducenti e rassodanti; trattamento specializzato per viso, piedi, gambe, glutei, schiena, addome; sequenze per migliorare il portamento e la postura. Il trattamento del seno.
Orari: sabato ore 9.30/18.30

IL LINFODRENAGGIO

Una delle più efficaci applicazioni del massaggio in assoluto, tra le più diffuse e richieste. Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 80 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.
Orari: sabato ore 9.30/16.00; domenica ore 9.00/16.00.

IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

La meravigliosa tecnica del Massaggio Californiano, ossia il massaggio distensivo per eccellenza: un approccio olistico e psicosomatico alla persona, una tecnica di comunicazione profonda, una "meditazione a due".
Orari: sabato e domenica, ore 9.30/15.30.

ELEMENTI DI MASSAGGIO SPORTIVO

Cenni di anatomia e fisiologia relativa all'apparato locomotore; bioenergetica del lavoro muscolare; parametri della prestazione fisica; alimentazione; aspetti teorici dell'esercizio fisico; cenni di metodologia dell'allenamento; pratica del massaggio PRE - INFRA - POST gara; applicazioni dettagliate del massaggio nei PRINCIPALI TIPI DI SPORT (per es.: calcio, ciclismo, tennis, nuoto...); tecniche di stretching; elementi di primo soccorso in caso di infortunio
Orari: sabato ore 9.30/15.30; domenica, ore 9.30/15.30

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.

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 ESTETICO PROFESSIONALE (M.E.P.)

Condotta da STEFANO FONTANA & PAOLO RAZZA

A ROMA, IN TRE INCONTRI MENSILI INTENSIVI:
08/09 OTTOBRE; 05/06 NOVEMBRE; 03/04 DICEMBRE

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

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

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

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

I STAGE - TECNICHE BASILARI & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

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

Conduce: Stefano Fontana

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16.00

II STAGE - TRATTAMENTI ESTETICI SPECIALIZZATI

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

Conduce: Stefano Fontana

Orari: sabato ore 9.30/16.30; domenica ore 9.30/15.00

III STAGE - LINFODRENAGGIO;

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

Un'eccellente tecnica terapeutica ed estetica convalidata da 70 anni di assidua sperimentazione. Con elementi di anatomia.

Conduce: Paolo Razza

Orari: sabato ore 9.30/17.00; domenica ore 9.00/16.30.

INFORMAZIONI GENERALI

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



seguito lo stage mancato nel corso successivo, quando riproposto.
 Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il corso: asciugamano, lenzuolino, tuta, costume da bagno.
 Costo del corso di formazione completo: 750,00 euro, ripartiti nelle seguenti 3 rate mensili: prima rata di 450,00 euro (ottobre), e le successive due rate di 150,00 euro ognuna (novembre e dicembre).
 Materiale didattico offerto: un libro, due videocorsi in dvd, un CD di musica rilassante per trattamenti e diverse dispense didattiche illustrate.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

PER SCIogliere LE CONTRATTURE DI SCHIENA E COLLO

Condotto da CLAUDIO MASSARI
 A ROMA, 08/09 OTTOBRE

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

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

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

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

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

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

PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 240,00 euro

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche



MASSAGGIO CIRCOLATORIO

(L'ABC DEL MASSAGGIO)

Condotta da Stefano Fontana

A ROMA 08/09 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 9.30/15.30; domenica ore 9.30/13.30.

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

Costo: 195,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica illustrata.

CORSO DI MASSAGGIO HAWAIANO

Lomi Lomi Nui

Condotta da MARINA ZACCAGNINI

A ROMA, 8/9 OTTOBRE

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

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



È un massaggio ritmico profondo: l'operatore utilizza dei movimenti fluidi che danno l'impressione di essere in mezzo alle dolci onde del mare, e questo ritmo comunica con l'equilibrio nelle regioni più profonde della persona. Secondo la credenza Hawaiana, l'energia ha bisogno continuamente di fluire in abbondanza attraverso la nostra presenza, ma spesso risulta rallentata da tensioni e da stress, da pensieri negativi o da cosa ci accade nella vita. Stress rilevabili a livello muscolare o articolare. Il lavoro tende a sollevare queste tensioni direttamente con le manipolazioni o con allungamenti muscolari e sblocchi articolari aiutando il processo di guarigione. È un massaggio che può risultare dolce o energetico, lento o rapido, rilassante o tonificante, intenso o leggero, a seconda delle tensioni che l'operatore incontra durante il lavoro.

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

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

PROGRAMMA DEL CORSO

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

SABATO POMERIGGIO: conclusione posizione prona e inizio posizione supina.

DOMENICA MATTINA: conclusione posizione supina e ripasso.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

Costo: 300,00 euro.

Materiale didattico offerto: dispensa didattica curata dall'insegnante.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

il massaggio "pre" e "post" parto

Condotta da TATIANA DEL BELLO
A ROMA, SABATO 15 OTTOBRE

Il massaggio in gravidanza riveste un'importanza fondamentale per il benessere di entrambi, mamma e bimbo. Sia sul piano curativo (come nel caso di lombalgie, sciatalgie, crampi muscolari e problemi circolatori agli arti inferiori), sia sul piano preventivo, il massaggio risulta senza ombra di dubbio la tecnica di elezione. Grazie a un massaggio specifico per la gravidanza eseguito professionalmente, la mamma scopre un rigenerato benessere generale, sia a livello fisico che psichico.

L'importanza di contrastare lo stress durante la gravidanza in modo naturale è ormai unanimemente riconosciuta; lo stress induce rigidità muscolare che a sua volta è in grado di irrigidire le pareti uterine rendendo le gravidanze spesso problematiche (ad esempio ciò può essere causa di nascite premature). D'altro canto, il peso della pancia contrasta il ritorno venoso creando gonfiore e pesantezza agli arti inferiori col rischio di provocare problemi circolatori - in particolare, vene varicose. Sempre il peso della pancia provoca un aumento dell'iperlordosi lombare, favorendo potenzialmente dolori alla schiena per movimenti inopportuni (nonostante l'aumentata elasticità articolare che si ha in gravidanza, grazie a un meccanismo ormonale che ha il fine di agevolare il parto) e parti difficili. In tale zona, la pelle, sottoposta a una notevole trazione, rischia di causare smagliature se non ben elasticizzata. Mai come in questa occasione risulta fondamentale una corretta respirazione, sia per il benessere psico-fisico generale, sia per l'allenamento del muscolo diaframma, "motore" del parto. Infine, la considerevole trasformazione corporea che la donna deve affrontare durante la gravidanza può comportare dis-percezione corporea, con conseguente disorientamento psico-fisico.



Il massaggio in gravidanza, *adeguatamente eseguito*, risulta il mezzo più efficace e naturale per prevenire e risolvere tutte queste problematiche, a rischio zero e senza alcun effetto collaterale. In conclusione, è fortemente consigliabile eseguire massaggi in gravidanza durante tutto tale periodo e possibilmente anche dopo, al fine di agevolare il processo di normalizzazione dell'intero organismo (incluso il trattamento di eventuali cicatrici reattive) della "neomamma". Corretta alimentazione, postura e attitudine mentale, capacità di rilassarsi e di respirare bene, adeguate tecniche di stretching e ginnastica pre-parto risultano altresì elementi integrativi e preziosi per un parto facile e felice.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA - PROGRAMMA

Cenni di embriologia, anatomia e fisiologia della gravidanza. I bisogni della mamma e del bambino. Il tocco nel sostegno alla futura madre, contenimento. Il tatto, esperienze pratiche. La comunicazione tattile, il tocco e le sue qualità. L'ambiente e gli strumenti. Conoscenza della propria modalità di contatto. Massaggio prenatale. Ascolto Addomino - pelvico. Descrizione delle tecniche di trattamento. Sequenze del massaggio in gravidanza. Massaggio 1° seduta pratica: testa, viso. Massaggio 2° seduta pratica: spalle, collo, arto superiore. Massaggio 3° seduta pratica: torace, addome. Massaggio 4° seduta pratica: arto inferiore, dorso e glutei. Il massaggio in gravidanza come strumento pratico nel percorso nascita. Tecniche per i più frequenti disturbi della gravidanza. Trattamento terapeutico e approccio olistico. Protocollo di trattamento durante la gravidanza.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato, ore 9.30/16.30

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

Costo: 220,00 euro

MASSAGGIO EMOLINFATICO

L'ORIGINALE METODO VODDER

A ROMA, IN TRE WEEK-END MENSILI INTENSIVI

15/16 OTTOBRE; 12/13 NOVEMBRE, 10/11 DICEMBRE

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

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

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

In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, poiché può essere applicato per la risoluzione dell'edema in svariate patologie linfoedematose: in flebologia, angiologia, nei decorsi post-operatori e post-traumatici, in odontoiatria, in medicina estetica e anche in gravidanza.

I molteplici effetti del Metodo Vodder, non ancora bene utilizzati, hanno un raggio di azione molto più ampio di quanto comunemente si pensi!

Per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un mas-



saggio 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

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, pagabili nelle seguenti tre rate mensili rispettivamente da 270 euro, 250 euro e 250 euro.

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



MASSAGGIO PER APPLICAZIONI SPORTIVE

CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO E RIABILITATIVO CON BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO

Condotto da BRUNO BROSIO

IN CINQUE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, 15/16 OTTOBRE; 05/06 NOVEMBRE; 03/04 DICEMBRE;
14/15 GENNAIO; 18/19 FEBBRAIO

Il nuovo corso di MASSAGGIO SPORTIVO, notevolmente arricchito nel programma e suddiviso in due parti essenziali composte di cinque moduli (vedi programma dettagliato), è diretto a coloro che desiderano sviluppare una progressiva competenza di ottimo livello nelle applicazioni sportive e riabilitative del massaggio, e non solo: per esempio, il *Bendaggio Neurocinetico* (evoluzione moderna del "bendaggio funzionale"), che può essere utilizzato nelle più svariate condizioni di disagio fisico, come pure per il trattamento di problematiche di natura circolatoria.

Che cos'è il BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (B.N.P.)

Il BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (noto anche "bendaggio funzionale") può essere utilizzato nelle più svariate condizioni di disagio fisico, come pure per il trattamento di problematiche di natura circolatoria. L'innovativa tecnica del B.N.P., la cui efficacia è dimostrata da numerosi casi clinici, offre al terapeuta un approccio nuovo alla radice di ogni patologia: essa si basa sulle naturali capacità di autoguarigione del corpo, stimulate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale". Si tratta di una tecnica correttiva, meccanica e sensoriale, che favorisce una migliore circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico nell'area da trattare. Ai muscoli viene attribuito non solo il movimento del corpo, ma anche il controllo della circolazione venosa, della temperatura corporea e il drenaggio linfatico e, di conseguenza, se questi sono danneggiati o traumatizzati si avranno vari tipi di sintomi specifici.

Trattando i muscoli con uno speciale nastro elastico che permette il pieno movimento muscolare e articolare, si attivano le difese corporee e si accrescono le capacità di guarigione e di recupero.

Nella successiva fase riabilitativa, il B.N.P. si applica con tecniche miranti a: rimuovere la congestione dei fluidi corporei; ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti; ridurre l'infiammazione; diminuire l'anormale sensibilità e dolore della pelle e dei muscoli.

Il B.N.P. viene perciò utilizzato molto anche in ambito sportivo: prima, durante e dopo il gesto atletico. Prima per preparare, durante per prevenire e dopo per defaticare.

È applicato con successo anche in agopuntura, in osteopatia, in chiropratica ed altre terapie manuali, come loro complemento. È utile in riabilitazione per la sua capacità elastica, e possiamo considerarlo un parente stretto del bendaggio funzionale, anche se ha caratteristiche diverse e più promettenti:

- sostiene il muscolo senza limitare il movimento
- facilita il movimento
- è eccezionale nel drenaggio linfatico e in tutte le forme di stasi circolatoria
- inibisce il dolore

Negli ultimi anni la metodica si è evoluta grazie alle nuove scoperte cliniche, a dei nuovi concetti di Neuroscienza e a diversi materiali approdati sul mercato, quali ad esempio il Kinesiotape. Anche se non ancora convalidata scientificamente, la tecnica basa la sua affidabilità sull'evidenza clinica e i favorevoli risultati ottenuti.

RIASSUMENDO:

Il metodo L'efficacia del B.N.P. è dimostrata dai numerosi casi clinici, ben conosciuti nell'ambiente della fisioterapia e della medicina dello sport, è un metodo di trattamento rivoluzionario che si distingue nettamente



dal classico bendaggio convenzionale. Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il B.N.P. agisce profondamente anche sulla circolazione sanguigna e linfatica, tanto che può rappresentare un valido supporto terapeutico per le problematiche legate all'insufficienza del sistema linfatico, riattivandone il drenaggio.

Con il B.N.P. pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attivante, tanto a livello terapeutico che biomeccanico.

PROGRAMMA DEI 5 MODULI PREVISTI NEL CORSO:

1° MODULO - MASSAGGIO GENERALE DI BASE & PRINCIPI TEORICO/PROFESSIONALI

- La figura del massaggiatore.
- L'ambiente ideale e gli accessori.
- Benefici e controindicazioni del massaggio.
- Principi professionali.
- Preparazione ed uso corretto delle mani e del corpo.
- L'utilizzo del massaggio negli sport e nell'attività agonistica.
- Il massaggio completo di base: movimenti e tecniche di base ed accessorie.

2° MODULO - TECNICHE DI MASSAGGIO SPORTIVO

- Il massaggio sportivo: principi generali e sue applicazioni.
- Trattamento pre-gara, o stimolante.
- Trattamento post-gara, o defaticante.
- Sequenza di trattamento per sblocco muscolare/articolare generale
- Trattamento manuale dei traumi e del dolore.

3° MODULO - IL MASSAGGIO RIABILITATIVO COME TRATTAMENTO DEI TRAUMI DA SPORT

Introduzione ai differenti tipi di traumi: lesione muscolare, contusioni, distorsioni, lussazioni, fratture. Lesioni Traumatiche Acute: lussazioni ed instabilità di spalla, lesione del cercine glenoideo; Lussazioni acromion-clavicolare; distorsione e lesione capsulo- legamentoso del ginocchio; lesioni meniscali; lussazione recidiva; Della rotula e sindromi rotulee; distorsioni capsulo-legamentose della caviglia; lesioni muscolari; lussazioni tendinee.

Patologie da sovraccarico funzionale: Tendinopatie inserzionali, peritendiniti, tendinosi, trattamento Patologie della Cuffia dei Rotatori; Neuropatia periferiche della spalla; Epicondilita; Pubalgia; Tendinopatia del tendine d' Achille; Patologia della Volta Plantare; Algia del tibiale anteriore; lombalgia; ernia del disco; spondilosi e spondilolistesi, etc.

4° MODULO & 5° MODULO - INTRODUZIONE AL B.N.P. (BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO), O "BENDAGGIO FUNZIONALE", E SUE APPLICAZIONI SUI DIVERSI MUSCOLI DEL CORPO
Per visionare il programma integrale di questi due w.end, si prega fare riferimento al corso di TAPING NEUROMUSCOLARE pubblicato nel nostro sito.

IL DOCENTE - Bruno Brusio è dottore in fisioterapia e Posturologo, nonché Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive, di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 10,00/16.00

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

Frequenza: La frequenza costante al corso 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: 1.050,00 euro, ripartiti nelle seguenti 4 rate mensili: prima rata di 450,00 euro e le successive tre rate di 200,00 euro ognuna.

Materiale didattico offerto: un libro e diverse dispense didattiche illustrate.



INFANT MASSAGE: IL MASSAGGIO DEL BAMBINO

Condotto da TATIANA DEL BELLO
A ROMA, DOMENICA 16 OTTOBRE

"Con il senso del tatto, da un lato siamo in continuo scambio con il mondo, anche se in maniera grossolana; dall'altro lato, esso agisce in segreto portandoci al contatto con l'elemento spirituale intessuto nella materia" (Rudolf Steiner)

Il massaggio infantile si propone come uno strumento comunicativo semplice e diretto; è una preziosa opportunità di crescita e conoscenza sia per il bambino che per il genitore.

Molti studi hanno verificato e testimoniato i benefici del massaggio infantile sia a livello fisiologico che psicologico; in particolare, la D.ssa Tiffany M. Field, coordinatrice e ricercatrice presso l'unico centro mondiale che studia scientificamente la pelle come organo di senso, Il Miami Touch Research Institute, ha svolto più di cinquanta ricerche a riguardo che rivelano quanto il contatto sia importante per i neonati e i bambini come il nutrimento e il sonno, e come il contatto e la pressione favoriscano la produzione di endorfine, naturali soppressori del dolore. Il beneficio va oltre il semplice contatto: è una vera e propria presa di coscienza del proprio corpo e di se stesso per il bambino; il massaggio infantile determina dei veri e propri processi di autostimolazione, autoguarigione e promozione di benessere in quanto, con morbidi e stimolanti tocchi soft, si va ad agire sui vari sistemi quali il respiratorio, circolatorio, gastrointestinale, linfatico, immunitario e neuro-ormonale. Può rappresentare, quindi, un processo fondamentale per intensificare il senso di benessere nel bambino e la qualità della comunicazione con chi effettua il massaggio, ed è per questo che ne viene consigliata l'applicazione ai genitori: proprio per creare quel contatto "diretto", segno di un intimo dialogo e di contatto affettivo, che sostituisce e trascende l'elemento verbale, la parola. Pensiamo per un momento agli animali, poiché osservandoli possiamo comprendere molto: quando una mamma lecca i propri cuccioli, non lo fa soltanto per lavarli e quindi pulirli, ma anche per massaggiarli ed infondere in essi sicurezza e sostegno ... ebbene, tramite l'infant massage si ottiene il medesimo risultato. Questo corso prevede nel suo programma, oltre alle effettive e pratiche tecniche di base, anche ciò che riguarda la propedeutica di semeiotica e di embriologia, in modo da poter comprendere determinati segnali e sintomi quali i *red allarm*, che possono farci capire come comportarci con il bambino e i suoi genitori, e dove e come poterli indirizzare al bisogno. Verranno proposte inoltre tematiche craniali e diaframmatiche fondamentali per la vita e lo sviluppo del bambino stesso. Il corso prevede dunque una parte teorica e una parte pratica, dove nella seconda parte della domenica è possibile portare i propri bambini o comunque familiari come modelli per effettuare la pratica diretta.

NEL PROGRAMMA

Letteratura internazionale e ricerca medica sugli effetti dell'infant massage. Propedeutica di embriologia. Propedeutica di semeiotica (segnali e sintomi) di maggior rilievo. Punti trigger del bambino. Il cranio del neonato. L'importanza della regolazione diaframmatica. I maggiori disturbi del bambino (coliche gassose, rigurgito, ritmo sonno - veglia...): come affrontarli e cosa consigliare ai genitori. Benefici del massaggio per il neonato e per il bambino. Lavoro sul rilassamento del bambino. Metodologia pratica per l'apprendimento della sequenza completa del massaggio del bambino. Importanza della comunicazione non verbale stimolata dal massaggio: pianto, sorriso, presa di coscienza e di contatto. Tecniche addominali per aiutare il bisogno del bambino. Massaggio craniale del bambino e tecniche globali del cranio nel neonato. Regolazione dei diaframmi attraverso il tocco soft del massaggio. Pratica clinica.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica, ore 9.30/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare. Se possibile, per la domenica portare con sé un bambino per le esercitazioni didattiche.

Costo: 220,00 euro



INSEGNANTI YOGA

Condotta da STEFANO FONTANA, VITTORIO CALOGERO & MARILENA CAPUZZIMATI

CORSO BIENNALE COMPLETO IN 15 STAGE MENSILI INTENSIVI

ANNO ACCADEMICO 2016/2017: MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA

A ROMA, IN 7 STAGE MENSILI INTENSIVI

22/23 OTTOBRE, 26/27 NOVEMBRE, 17/18 DICEMBRE, 28/29 GENNAIO,
25/26 FEBBRAIO, 25/26 MARZO, 22/23 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, oratori, centri sociali, circoli privati, circoscrizioni, scuole pubbliche e perfino parrocchie propongono ed organizzano corsi. Perciò è aumentata anche la richiesta di persone adeguatamente preparate che sappiano insegnare Yoga.

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

La caratteristica di questo nostro corso rivolto ai futuri insegnanti yoga è quella di "guardare al futuro" poiché, di fatto, è vero che lo Yoga è sempre più apprezzato, richiesto e conosciuto ma, al tempo stesso, il settore dell'insegnamento va via via inflazionandosi dal momento che, ogni anno, gli insegnanti sono sempre di più. Colui che riuscirà ad ampliare e a completare la conoscenza dello Yoga con altre discipline integrative di affiancamento, oggi altrettanto note (si veda il programma pubblicato sotto), disporrà di una preparazione ben più solida e vasta della media.

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

SINTESI DEL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA

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

KUNDALINI YOGA - YOGA TERAPEUTICO/CORRETTIVO - 7 weekend

INTRODUZIONE ALLO HATHA YOGA E ALLE POSTURE

Cenni generali sui principali tipi di yoga. Gli scopi dello yoga. Yoga per l'oriente e yoga per l'occidente. Le sequenze preparatorie (rafforzamento, scioglimento, ecc.). Asana - livello base di pratica: le posture dello yoga (teoria e pratica). Modalità di composizione delle sedute di asana.

KUNDALINI YOGA ESOTERICO & INTRODUZIONE AL TANTRA

Il Kundalini Yoga nella sua forma più profonda, e quindi esoterica, è costituito essenzialmente da specifiche pratiche destinate alla purificazione e all'attivazione dei Chakra e al risveglio dell'Energia Sacra Evolutiva, Kundalini, denominate Kriya (perciò è spesso definito, alternativamente, come "Kriya Yoga").

Queste pratiche, i Kriya, fondono e riassumono insieme diverse pratiche classiche dello Yoga, quali mudra, asana, pranayama, banda, ed anche mantra - il tutto coordinato da una profonda interiorizzazione, o concentrazione interiore. Lo stage è dedicato, dunque, alla parte meditativa ed evolutiva del Kundalini Yoga, con particolare attenzione alle pratiche sui chakra.

Questa parte del programma ci introdurrà alla comprensione dello Yoga Tantrico, la parte più autoctona dello Yoga, che ha dato origine ai sistemi Hatha, Kriya e Kundalini, spesso conosciuto e interpretato superficialmente in Occidente come una sorta di "Yoga del sesso". Il Tantra è un sistema di vita, un modo di vedere il



mondo e l'essere umano, che insegna a rendere Sacra l'esistenza in tutte le sue manifestazioni, e quindi a spiritualizzarla, attraverso varie tecniche e mediante lo sviluppo della Consapevolezza Interiore.

(conduce: Stefano Fontana)

YOGATERAPIA

Molte esercizi yoga, soprattutto se messi in sequenza, hanno in se stessi un notevole potenziale terapeutico, utile sia per trattare e risolvere i più disparati disturbi psicofisici che per assicurare all'allievo energia, vitalità, forza, equilibrio, longevità, giovinezza e una mente salda, forte, acuta e concentrata. È su questi specifici aspetti, oggi molto richiesti, che ci soffermeremo in questi due incontri.

Teoria - I principi dello Yoga Cikitsa; Importanza della prevenzione; Che cosa è la malattia; I 5 corpi; Rapporto tra Micro e Macrocosmo; Il Prana e i Vayu; La teoria dei 5 elementi; Nadi e Chakra; I Guna: sattwa, rajas e tamas; Le patologie più comuni

Pratica - Asana, pranayama, kriya per:

- disturbi del sistema nervoso (ansia, depressione, stress, insonnia, instabilità emotiva, cefalea)
- disturbi dell'apparato respiratorio (asma bronchiale, sinusite, rinite allergica, bronchite cronica)
- disturbi dell'apparato digerente (stitichezza, gastrite, colite spastica)
- disturbi dell'apparato cardio-circolatorio (tachicardie, aritmie psicogene, ipertensione e ipotensione arteriosa, varici degli arti inferiori)
- disturbi del sistema osteo-muscolare (artrosi, scoliosi, cifosi, iper e ipolordosi, discopatie)
- disturbi del sistema genito-urinario (disturbi del ciclo mestruale, cicli irregolari, mestruazioni dolorose, amenorrea, ipomennorea, ipermenorrea)
- disturbi della vista
- Mantra e yantra per la guarigione

(conduce: Marilena Capuzzimati)

YOGA DINAMICO, YOGA PER I MERIDIANI, YOGA PER GLI ORGANI INTERNI & YOGA POSTURALE-CORRETTIVO

Lo YOGA DINAMICO, o OKI YOGA, si fonda sugli insegnamenti del maestro giapponese MASAHIRO OKI, che ha dedicato la sua vita alla ricerca dell'essenza della natura umana e, dopo anni di ricerche e di pratiche, ha sviluppato un sistema unico di yoga in movimento, che stimola la naturale attività della forza vitale e agisce sia sul piano fisico che su quello mentale.

Lo OKI-DO YOGA è una sintesi moderna di svariate discipline e tradizioni: yoga indiano, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. È basato sull'idea che la vera salute e conoscenza sorgono dal risveglio di una profonda saggezza interiore; secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti: anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Per questo occorre collaborare con la naturale attività della forza autoguaritrice.

Le pratiche dello Oki Yoga includono gli aspetti essenziali per conseguire un corretto ed armonico stile di vita: movimento, respirazione, dieta, sviluppo e coordinamento mente-cuore. Costituiscono anche un sistema di guarigione e di sviluppo personale. Sul piano fisico, lo Oki Yoga migliora il funzionamento degli organi interni, rafforzando la regione diaframmatica e l'Hara, ed aiuta a correggere le deviazioni della colonna vertebrale e del bacino, nonché ad attivare il sistema endocrino e nervoso.

È, in definitiva, una pratica totale per il corpo e per lo spirito, il cui scopo è di creare benessere e gioia di vivere, in modo che ogni essere umano possa manifestare al massimo le proprie capacità, con spirito di collaborazione verso gli altri.

Se praticato accuratamente, è capace di produrre cambiamenti profondi e di portare il corpo e la mente ad uno stato naturale di rilassamento.

Durante il corso esploreremo i differenti aspetti dello Oki Yoga, fra i quali: asanas, esercizi di purificazione, esercizi correttivi, yoga per i meridiani, pratiche specifiche per equilibrare e rafforzare i vari organi interni (cuore, fegato, reni, eccetera..), Yoga a coppie e in gruppo.

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

(conduce: Vittorio Calogero)



MATERIALE DIDATTICO & TESTI DI SUPPORTO

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

Perciò, da parte nostra, forniremo ad ogni studente una certa mole di materiale utile ed essenziale.

Tutto il materiale didattico attinente alle materie trattate durante il corso che viene fornito allo studente è incluso nel costo. Consiste di alcuni libri e di parecchie dispense sulle diverse branche dello yoga (si tratta - in buona parte - di materiale inedito o fuori edizione da molti anni, e perciò introvabile in commercio e in lingua italiana nel nostro paese). Alcuni altri fondamentali libri di testo saranno, inoltre, indicati in un'apposita bibliografia agli studenti per completare lo studio e la preparazione personale.

MODULO HATHA YOGA - RAJA YOGA

INTRODUZIONE ALLO HATA YOGA - a cura di *Stefano Fontana*

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

TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO - a cura di *Stefano Fontana*

Che cosa è il rilassamento. I tre livelli della distensione. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Le principali tecniche di distensione: il rilassamento progressivo; l'approccio del training autogeno; l'approccio sofrologico. Rilassamento e meditazione. Le tecniche "rapide" per rilassarsi ovunque. Il rilassamento dinamico. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

PRANAYAMA: L'ARTE E LA SCIENZA DEL CONTROLLO DEL RESPIRO - a cura di *Stefano Fontana*

Introduzione alla scienza del respiro. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Pratiche respiratorie per la salute e la vitalità. Le tecniche per sedare e per caricare. Respirazione e guarigione. Respirazione, meditazione e ricerca interiore. Respiro e stati di coscienza. Tecniche respiratorie progredite. Prana vidya, l'orientamento del prana. Tecniche respiratorie curative. Alchimia dello Yoga: la trasformazione delle energie.

LO YOGA DELLA MENTE: CONCENTRAZIONE & MEDITAZIONE - a cura di *Stefano Fontana*

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

PSICOLOGIA DELLO YOGA & CONTROLLO MENTALE - a cura di *Stefano Fontana*

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

HATHA YOGA: PERFEZIONAMENTO DELLE ASANA - a cura di *Marilena Capuzzimati*

La ricerca del "punto 0". La progressione nell'esecuzione dell'esercizio. Fase di interiorizzazione nella posizione di partenza. Movimento per raggiungere l'immobilità. Fase statica. Movimento speculare di ritorno. Fase di assimilazione. Le posizioni estreme. Dal "punto 0" alla posizione rovesciata. Baricentro ed equilibrio. Capovolgere il proprio baricentro. L'uso della capacità immaginativa. Le leve. I fulcri. La base di appoggio. Forza di gravità. Pesantezza. Leggerezza. L'alto del corpo: sequenze per la parte superiore. Il basso del tronco: scioltezza legamentare delle anche e del bacino. L'insieme della colonna vertebrale. Presa di coscienza della colonna. Le posizioni di torsione. Il saluto al sole. Lo stiramento della faccia ovest (la parte posteriore



del corpo). Presa di coscienza della posizioni in piedi. Gli allungamenti. Asana classici. La condizione edenica di centratura. Consapevolezza interna-esterna. Consapevolezza Sintetica del corpo. Consapevolezza analitica delle varie parti del corpo. Consapevolezza del centro psichico. Consapevolezza stimolata dallo stiramento muscolare. Consapevolezza e non consapevolezza nella fase di riposo. Consapevolezza tra una posizione e l'altra. Consapevolezza attiva. Consapevolezza reale.

HATHA YOGA: PERFEZIONAMENTO DELLE ASANA E DEL RESPIRO; L'ARTE DI COMPORRE SEQUENZE DI ESERCIZI YOGA - a cura di *Marilena Capuzzimati*

La meccanica fisiologica. La progressione fisiologica. La progressione respiratoria. Avvicinarsi alla percezione del respiro. Pranayama nelle asana. Ritmo personale. Respiro spontaneo. Respiro potenziale. Centratura nel respiro. Esperienza dei vari tipi di immobilità. Rilassare i muscoli antagonisti. Centratura nel pensiero. Il circuito del pensiero corporeo. Dare uno scopo al lavoro della mente. La vera immobilità come conseguenza della consapevolezza mentale. Dall'inerzia di *tamas* al movimento, alla velocità all'azione. *Ahamkara*: la forza gravitazionale psichica. Allungamento e tonificazione. Contrazioni e movimenti riflessi innati. Posture e movimenti automatici. Memorizzazione degli schemi. Percezione erronea delle posizioni e degli schemi mentali. Accentuare il difetto per percepirlo. Allenamento a rilasciare le tensioni. Pesantezza e galleggiamento. Percezione erronea dei movimenti. Durata delle posizioni: 30", 3', 6', 15/30 minuti. Preparazione dinamica alla posizione. Movimento rapido, lento, ultrarallentato. La suddivisione del movimento. La posizione con la respirazione intensa. La posizione con la respirazione leggera. L'asse spaziale verticale. Elasticità e rilassamento muscolare. La percezione ossea: precisione e dettaglio. Determinare il baricentro. Determinare l'allineamento dei pesi del corpo. La spinta di crescita. Il fulcro e il punto peculiare. Punto peculiare e azione psichica. Ricerca e modificazione del fulcro della posizione. Il livello di interiorizzazione e la meditazione. *Krama*, la progressione. La sequenza come ritmo di posizioni di apertura e di chiusura.

INCONTRO RIEPILOGATIVO. AVVIAMENTO ALL'INSEGNAMENTO. CONSIGLI PER LA GESTIONE DI UN CENTRO YOGA

In quest'ultima tappa del nostro "viaggio" cercheremo di arricchire, di completare e di riassumere tutto lavoro svolto negli stage precedenti.

Fra gli aspetti trattati: come preparare delle sedute yoga complete; come condurre un corso per vari livelli; come gestire un proprio centro; come insegnare presso strutture esterne; aspetti burocratici e fiscali dell'attività di insegnante.

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

GLI INSEGNANTI

VITTORIO CALOGERO - Dopo aver studiato a Boston (USA), in India e in Giappone, Vittorio ha fatto parte per sette anni del personale docente dell'IMI, il prestigioso Istituto di Kiental (Svizzera), per molto tempo punto di riferimento in tutta Europa nell'ambito delle discipline orientali. Ha personalmente seguito il M.o Masahiro Oki ed è riconosciuto istruttore di Oki Do Yoga. Tiene corsi di Yoga, Shiatsu e alimentazione in Italia e all'estero.

Si è ristabilito in Italia, dopo avere soggiornato per lunghi periodi in Brasile e viaggiato estensivamente in America Latina, per motivi di studio-esperienza. Vittorio ha viaggiato molto perché ha sempre voluto andare personalmente alla Fonte delle discipline che 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. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU il Videocorso di Yoga Dinamico, e con altri editori diverse opere sullo yoga, la longevità e il benessere.

MARILENA CAPUZZIMATI - Yoga Master, operatrice in massaggio e tecniche ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Medicina e massaggio ayurvedico. Insegna presso la Scuola Vidya di Viterbo, della quale è direttore didattico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico collaborando con diversi enti pubblici e privati. È l'ideatrice di Terra d'Incanto, manifestazione dedicata alla Medicine Tradizionali d'Oriente che vanta, ad ogni nuova edizione, la presenza dei più noti esperti del settore. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti DVD con manuale allegato: Videocorso di Yoga del Respiro e Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale.



STEFANO FONTANA - Ha iniziato oltre 25 anni fa, soprattutto attraverso lo Yoga, un percorso personale di studio e di ricerca, che lo ha portato a contatto con diverse esperienze e realtà.

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

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

Pur rispettando ed apprezzando tutti coloro che hanno rappresentato e che rappresentano lo Yoga nel mondo (discepoli, insegnanti e guru), non si riconosce in alcuna "scuola" in particolare, rifuggendo per natura ogni tipo di settarismo, esclusivismo e fanatismo (del resto opposti alla Libertà Interiore cui lo Yoga pretende). Potremmo definirlo... un appassionato "libero praticante" dello Yoga, privo di connotazioni ideologiche restrittive...

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

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

Durata del corso: il corso é 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, dedicato alla formazione in YOGATERAPIA, e arrivando così a comporre un TRIENNIO COMPLETO. Ciò offre sia il vantaggio di specializzarsi, sia di raggiungere così un monte-ore cospicuo che potrà essere proficuamente utilizzato in seguito, in vista di un eventuale ordinamento del settore.

Per consultare il programma specifico:

http://www.istitutodiscienzeumane.org/Corsi/corso_yogaterapia.html

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).

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

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

Frequenza: la frequenza costante al corso è fondamentale, poiché i vari incontri previsti sono, essenzial-



mente, monotematici.

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

Eventuali stage perduti possono essere recuperati direttamente con il modulo successivo. In caso di inadempienza nei versamenti delle quote e/o di elevata ed ingiustificata assenza nel corso dell'anno didattico, l'abilitazione all'insegnamento non verrà riconosciuta.

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

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

SERVIZIO PER I CORSISTI ABILITATI

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

RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA TECNICHE CLASSICHE

Condotta da Pierluigi Fantini

A ROMA, IN SETTE WEEK - END MENSILI INTENSIVI

A ROMA 22/23 OTTOBRE; 19/20 NOVEMBRE; 17/18 DICEMBRE;
21/22 GENNAIO, 18/19 FEBBRAIO, 18/19 MARZO, 08/09 APRILE

Il corso si propone di offrire agli allievi una integrazione operativa tra la riflessologia classica, a base essenzialmente sintomatica e la psicosomatica degli organi, inquadrando l'approccio operativo secondo la visione della naturopatia occidentale. La riflessologia di stile classico (Ingham/Byers), basata su mappe a base anatomica, si propone di agire principalmente sulla sintomatologia ed ha effetti rapidi e relativamente certi. Le sue evoluzioni (Marquardt) consentono di agire anche in maniera fortemente preventiva, individuando e agendo anche sulle situazioni di squilibrio non ancora emerse sul piano fisico, ma soprattutto rendono il riflessologo un operatore autonomo nel contesto delle tecniche per il benessere.

Integrando la riflessologia classica con la lettura psicosomatica di organi e disturbi è possibile dare un senso più profondo all'azione riflessa agendo verso la risoluzione dei problemi alla loro radice. Questa integrazione operativa viene proposta tenendo conto della chiave proposta dalla naturopatia occidentale e dando vita ad un metodo di lavoro che, attraverso un massaggio generale, sul quale si inseriscono cinque protocolli di base, consente all'operatore di avere a disposizione strumenti per agire in ogni condizione, su tutti gli aspetti dell'essere, a prescindere dal livello di consapevolezza di sé del cliente. L'azione integrata sul sintomo e sulla causa riesce a produrre risultati di grande interesse su qualunque tipo di disagio, sia esso fisico o psicologico, potendo agire sulla intera dimensione somatopsichica dell'individuo in maniera profonda.

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

Il corso si svolge nei fine settimana ed è a numero chiuso. L'incontro conclusivo è dedicato alla verifica metodologica ed operativa e alla deontologia professionale. Oltre al monte ore di lezioni frontali



è previsto un numero minimo di trattamenti (30) da svolgere per l'accesso alla verifica. Il corso è corredato da dispense e mappe, inclusi nel costo.

PROGRAMMA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE CLASSICA

1° incontro

Sabato

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

Aspetti pratici - Osservare l'altro. Esercizi per l'operatore: respirazione e ricerca del ritmo, riscaldamento e scioglimento delle mani, potenziamento energetico della mani, scarico energetico durante e dopo il trattamento. Le tecniche di preparazione del piede.

Domenica

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

Aspetti pratici - Esercitazione di preparazione del piede. Introduzione all'uso delle mappe mute di rilevazione. Il sistema di Hanne Marquardt: zone sintomatiche e zone causali.

2° incontro

Sabato - Il sistema mio-osteo-articolare

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

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

Aspetti pratici - Esercitazione di preparazione del piede. Le quattro fasce riflesse della colonna vertebrale. Trattamento delle aree riflesse mio-osteo-articolari.

Domenica - Il sistema nervoso

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

I nervi rachidei in relazione agli organi interni.

Aspetti pratici - Esercitazione di preparazione del piede e trattamento del sistema nervoso.

Consegna delle schede di tirocinio

3° incontro

Sabato - Il sistema digerente

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici - Tecniche di trattamento degli organi del sistema digerente. Esercitazione

Domenica - Gli organi di senso

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici - Tecniche di trattamento dei riflessi degli organi di senso. Esercitazione

4° incontro

Sabato - Sistema circolatorio

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici - Tecniche di trattamento dei riflessi circolatori. Esercitazione

Domenica - Sistema respiratorio

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

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

5° incontro

Sabato - Sistema endocrino e Sistema immunitario

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici - Tecniche di trattamento dei riflessi. Esercitazione

Domenica - Sistema urinario e sistema riproduttivo

Aspetti teorici - Studio anatomo-fisiologico e ricerca dei punti.

Aspetti pratici - Tecniche di trattamento dei riflessi. Esercitazione



6° incontro

Sabato - La seduta di accoglienza

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

Aspetti pratici - Mappatura completa del piede e scelta delle priorità.

Domenica - I protocolli operativi

Aspetti teorici - L'uso dei protocolli operativi per i disturbi comuni.

Aspetti pratici - Mappatura completa del piede e scelta dei protocolli.

7° incontro

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

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

Domenica

Verifiche finali e rilascio attestati.

Testi consigliati

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

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

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

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

ORARI: sabato e domenica ore 10.00/13,30 - 14,30 /18,00

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).

INSEGNANTI DI PILATES

Condotta da CHIARA MILANO

A ROMA, IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

22/23 OTTOBRE; 26/27 NOVEMBRE; 17/18 DICEMBRE;

28/29 GENNAIO; 25/26 FEBBRAIO

"Il corpo è l'arpa della vostra anima e sta a voi di trarne dolci melodie o confusi suoni"
(K. Gibran - Il Profeta)

Il metodo pilates si è diffuso molto rapidamente negli ultimi anni come una ginnastica praticata soprattutto



da ballerini, cantanti ed attori americani per ottenere un fisico snello, efficiente e bello; ma al di là di ogni moda è un sistema di allenamento molto valido e adatto a tutti.

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

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

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

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

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO:

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

PROGRAMMA DI OGNI WEEK END

1° WEEK END: PROGRAMMA BASE

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



2° WEEK END: PROGRAMMA BASE-INTERMEDIO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

3° WEEK END: PROGRAMMA AVANZATO

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

Struttura della lezione e periodizzazione del lavoro.

Il ruolo dell'istruttore e tecniche di insegnamento.

Prove di insegnamento.

4° WEEK END: PROGRAMMA PILATES TOOLS

Revisione argomenti precedente week end.

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

Lezione.

5° WEEK END: REVISIONE ED ESAME

Revisione di tutto il programma.

Lezione.

Prove di insegnamento.

Esami.

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

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

L'INSEGNANTE - Chiara Milano, laureata in psicologia, ha scelto di incentrare il proprio lavoro sul corpo ed il movimento, inteso come strumento e fine per acquisire consapevolezza degli stati fisici, psichici ed emotivi, in un percorso volto all'integrazione ed armonizzazione di essi. Il corpo con la sua postura, infatti, non parla solo della propria organizzazione articolare e muscolare, ma anche, e soprattutto, del proprio modo di "stare al mondo". Lavorando dapprima in qualità di insegnante di yoga e pilates per un grande centro internazionale di fitness come VirginActive, Chiara ha scelto in seguito di concentrarsi a ricreare una dimensione più intima e raccolta, aprendo un proprio centro di yoga e pilates. La sua competenza e professionalità sono state riconosciute dallo CSEN, che le ha affidato il ruolo di docente nei loro corsi di formazione per insegnanti di pilates.

Bibliografia consigliata:

- Chiara Milano "Videocorso Pilates per tutti", Edizioni ISU, 2011

- Pilates Joseph H., Miller William John, *Ritorno alla vita*, Carocci Faber, Roma 2008

- Robinson Lynne, Bradshaw Lisa, Gardner Nathan, *La grande guida del pilates*, Tecniche Nuove, Milano 2010.

- Calais-Germain Blandine, *Anatomia del movimento volume 1*, L'Arciere, Dronero (Cn) 2006

INFORMAZIONI UTILI

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

Occorrente: tuta e tappetino per esercizi.

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



YOGA PER LA TERZA ETÀ

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA IN 2 WEEKEND

22/23 OTTOBRE & 19/20 NOVEMBRE

Il corso si rivolge a tutti coloro che intendono applicare lo Yoga alle persone cosiddette della terza età, ha l'obiettivo di far conoscere pratiche eseguite con movimenti lenti, gradualmente e semplici, nel rispetto del proprio limite, nel non-sforzo per cercare di portare l'anziano a migliorare le sue capacità fisiche, mentali e sociali.

Diversi studi hanno dimostrato che l'attività fisica, mentale e la vita sociale sono fattori protettivi verso la demenza e il deterioramento cognitivo, influiscono sul benessere psicologico, affettivo e sull'autostima.

I movimenti devono essere eseguiti lentamente e ripetuti più volte, se associati alla respirazione servono per migliorare l'ampiezza respiratoria.

I movimenti lenti aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo e a controllarlo in maniera dolce.

Sono molti gli effetti positivi di un sano e regolare movimento fisico:

- Conservare il giusto tono delle masse muscolari.
- Dà maggiore sicurezza durante gli spostamenti.
- Flessibilità e maggiore libertà di movimento.
- Mantenere efficienti l'apparato cardiovascolare e respiratorio.
- Mantenere la massa ossea e quindi prevenire l'osteoporosi.
- Migliora l'immagine del proprio sé e accresce l'autostima.
- Rallenta il deterioramento delle articolazioni.
- Tiene sotto controllo il peso corporeo.

BENEFICI DELLO YOGA:

Livello cardiovascolare

- Migliora il flusso sanguigno nei vasi capillari muscolari.
- Migliora la contrattilità del muscolo cardiaco.
- Migliora la prestazione miocardica.
- Migliora la resistenza.
- Normalizzazione del processo di coagulazione del sangue
- Diminuzione del rischio di trombosi nelle coronarie
- Miglioramento dell'irrorazione di sangue nel miocardio.
- Riduce la pressione.
- Rischio inferiore di essere colpiti da infarto.

Composizione corporea

- Aumenta la massa muscolare.
- Diminuisce il tessuto adiposo addominale.
- Metabolismo
- Aumenta la tolleranza al glucosio.
- Riduce i trigliceridi.
- Riduce il colesterolo.
- Aumenta il tono muscolare.
- Aumenta l'equilibrio.
- Migliora la forza e la flessibilità.
- Potenzia le prestazioni funzionali fisiche.
- Riduce il rischio di cadute.
- Scheletro - osseo
- Aumenta il calcio e l'azoto.
- Ritarda la riduzione della densità minerale ossea.



- Benessere psicologico
- Aumenta la soglia dell'attenzione.
- Diminuisce i livelli degli ormoni correlati allo stress.
- Migliora la percezione del benessere
- Rende migliore il sonno.

QUINDI LO YOGA PUÒ MIGLIORARE LA SALUTE E PROLUNGARE LA VITA NELL'ANZIANO?
Molti studi svolti rivelano che anche una modesta attività Yogica consente di ridurre sostanzialmente il rischio di malattie, in modo particolare quelle cardiache e respiratorie.

Lo Yoga è una disciplina molto antica. Sicuramente se introdotta come routine anche solo un paio di volte alla settimana può migliorare e mantenere la condizione fisica, infatti, attiva la circolazione sanguigna, sollecita il tono muscolare, mantiene mobili le articolazioni che tendono ad irrigidirsi, porta quei benefici che ridanno quel benessere che con l'invecchiamento si tende a perdere.

Lo yoga è una disciplina introspettiva che insegna a conoscere il proprio corpo, i propri atteggiamenti, migliora sicurezza di sé e autostima, eliminando così la sfiducia delle proprie condizioni fisiche. Permette di piacersi di più e di piacere anche agli altri, diventa quindi una pratica che aiuta a socializzare, favorisce il contatto tra le persone e mette il buono umore.

A livello sociale ed emozionale, porta di conseguenza molti benefici, diminuendo anche quei continui lamenti sui propri dolori e acciacchi che spesso è l'argomentazione principale che gli anziani hanno quando s'incontrano. Da ciò risulta che una pratica giornaliera regolare e protratta nel tempo migliora la qualità di vita.

PROGRAMMA DI YOGA PER LA TERZA ETÀ

Tecniche corporee per:

- migliorare l'equilibrio ed evitare cadute;
- aumentare l'agilità dei riflessi per poter mantenere un certo livello di autonomia e di capacità motoria;
- correggere e migliorare le posture abituali;
- ridurre il mal di schiena e i dolori articolari;
- migliorare la deambulazione;
- rafforzare il tono muscolare;
- prevenire l'incontinenza urinaria;
- migliorare la circolazione sanguigna;
- abbassare la pressione arteriosa;
- migliorare la digestione, etc.

Tecniche respiratorie per:

- aumentare la capacità respiratoria;
- apportare più ossigeno e prana a tutti gli organi e sistemi;
- ridurre l'insonnia, etc.

Tecniche psico-emotive per:

- rilassare la mente;
- aumentare l'autostima;
- mantenere o riacquistare l'indipendenza;
- socializzare;
- sconfiggere la depressione;
- esercitare la memoria;
- preservare una vita attiva, etc.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

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

Costo: 440 euro in due rate.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.



MASSAGGIO VISCERALE

trattamento della lombalgia attraverso diaframma e visceri

Condotto da PIETRO BENNARDO

A ROMA, 22/23 OTTOBRE

Perché un corso sui dolori lombari e le relazioni viscerali e diaframmatiche? Ho iniziato a studiare le relazioni viscerosomatiche che si evincono dalla semeiotica del dolore in ambito viscerale e ho intuito una cosa: massaggiando la pancia qualcosa succede, ma quel qualcosa non è quantificabile né qualificabile, tantomeno ascrivibile inequivocabilmente all'effetto della manipolazione sui visceri e non ha niente di così miracoloso, su una vera patologia viscerale (e sottolineo viscerale). In quei casi, per far passare il dolore bisogna curare la patologia primaria (renale, intestinale, gastrica, epatica ecc...), e per curare intendo con la medicina convenzionale, dopo aver fatto analisi del sangue, ecografie e decidendo la terapia più idonea (farmacologica, dietetica, chirurgica). Se non bastasse voglio ricordare che la maggior parte dei visceri, se non affetti da serie patologie, non sono palpabili; da qui la riflessione sulla improbabilità di trattamenti viscerali complessi e altamente precisi nella individuazione degli organi. Spesso serve il massaggio del pacchetto viscerale: decisamente, aiuta a preparare il terreno per una manipolazione, oppure per un massaggio, a volte addirittura per "sbloccare" un dolore difficile da risolvere... se però il problema risiede nel sistema muscoloscheletrico potremmo passarci anche delle ore a massaggiare una pancia: cambierà ben poco. In tal caso bisognerà occuparsi della patologia primaria e quindi trattare adeguatamente le strutture coinvolte nell'eziopatogenesi del dolore, sia farmacologicamente che manualmente, consigliando di perdere peso o consigliando ginnastica correttiva e, in ultima istanza, consigliando una visita dal chirurgo. La cosa importante sarà sempre tenere d'occhio i segni clinici di urgenza medica che escludono il paziente dall'inclusione nella nostra selezione. L'unico caso in cui la manipolazione viscerale avrà un buon effetto è quando il paziente non presenta nulla di grave a livello viscerale dal punto di vista clinico, ed è importante saperlo. In molti casi essa può essere il corollario ad un trattamento completo che aggiunge un mezzo di straordinaria efficacia. La profonda comprensione di certi meccanismi renderà voi operatori prima di tutto professionisti seri e preparati e in seconda istanza liberi, liberi dai dubbi che vi attanagliano e non vi fanno mai comprendere se state facendo bene il vostro lavoro. Il trattamento dei visceri e del diaframma serve, ma è uno strumento che va conosciuto, studiato e compreso, altrimenti il rischio è quello di fare la figura dei *praticoni*.

OBIETTIVI DEL CORSO

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

PROGRAMMA

Semeiotica del dolore viscerale

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

Concetto di neurofacilitazione

- Basi teoriche
- Meccanismi fisiologici
- Cenni di fisiologia del sistema nervoso finalizzata alla comprensione
- Prove pratiche
- Ascolto e palpazione diaframma toracico



Tecniche

- Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche
- Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso autonomo
- Come sfruttare il massaggio e la palpazione del colon (la parte reperibile)
- Tecniche sul diaframma toracico
- Effetti, indicazioni e controindicazioni
- Esposizione di un caso clinico.
- Anatomia descrittiva e palpatoria del sistema muscolare finalizzata alle tecniche
- Trattamento dell'ileopsoas
- Trattamento del diaframma pelvico
- Riepilogo dei temi trattati
- Domande e curiosità

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/17.30

Occorrente indispensabile da portare con sé: tuta, costume da bagno, un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, ciabatte.

Costo: 250,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense.

MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

Condotto da RICCARDO D'ACUNTO
A ROMA, 22/23 OTTOBRE

Scopo di questo trattamento manuale è riportare il giusto equilibrio tra i muscoli agonisti ed antagonisti, flessori ed estensori, ridando loro la naturale elasticità, in modo da permettere un maggiore mobilità articolare e una conseguente corretta funzionalità muscolare e postura. La corretta postura è influenzata da diversi fattori emozionali e funzionali, ed il muscolo più importante per riequilibrarla e riportarla in asse è il muscolo del diaframma fondamentale per la respirazione. Obiettivo del corso è quindi anche insegnare il corretto uso del diaframma, sbloccandolo e rendendolo più elastico con una corretta respirazione. Altresì saranno introdotti esercizi di ginnastica dolce per la mobilitazione della colonna, del bacino, e delle anche, e tecniche di stretching passivo da integrare al massaggio. Le tecniche di massaggio consistono in tecniche di impastamento profondo muscolare, tecniche di digitopressione, ma anche tecniche di vascolarizzazione di tessuti che presentano calcificazioni attraverso manovre che tendono a ridurre le aderenze dei tessuti, avvalendosi dell'osso del polso o del gomito, oltre che a manovre di scollamento e decontratturanti.

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

INOLTRE, NEL PROGRAMMA:

APPENDICE 1

- Cenni di tecniche decontratturanti con l'ausilio di palline da tennis e da golf.
- Cenni di automassaggio della pianta del piede e della schiena con l'uso di palline.

APPENDICE 2

- L'alimentazione: semplici consigli per mangiare in modo sano ed equilibrato.
- Cos'è il peso e perchè è poco indicativo per la nostra salute.
- Cos'è l'indice di massa corporea (IMC o BMI).



- Il falso mito delle diete basate sul numero di calorie.
- Il falso mito delle diete basate su un solo tipo di alimento.
- Il falso mito delle diete ipocaloriche.
- Il falso mito delle diete dissociate.
- L'importanza dell'indice glicemico ed in particolare del carico glicemico degli alimenti.
- La dieta a zona.

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

• FBI di Boris Bazzani: Postural Trainer.

• FBI di Boris Bazzani: metodo Mézières di ginnastica posturale.

• ISU: tecniche di massaggio occidentale.

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

• INFORMAZIONI GENERALI

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

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

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

• **COSTO:** 250 euro

• **MATERIALE DIDATTICO:** dispensa didattica illustrata.

• **YOGA PER LA GRAVIDANZA**

• Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI & CLAUDIA ROBERTI
• A ROMA, DAL 28 OTTOBRE AL 1° NOVEMBRE

• Seguire un corso di yoga durante la gravidanza è un passo da compiere per poter vivere con consapevolezza, serenamente e felicemente uno dei momenti più belli e di crescita, nella vita della donna. Le modificazioni che si susseguono continuamente, sia sul piano psicologico, sia fisico, sono spesso causa di indisposizioni. Sul piano fisico, possono presentarsi noiosi disturbi alla colonna vertebrale: mentre il feto cresce, il peso della madre aumenta obbligandola ad assumere una diversa postura che va ad alterare il naturale assetto della zona lombo-sacrale e questo è in genere causa di sofferenza. Se la madre, inoltre, non ha avuto modo di affrontare una seria preparazione alla respirazione prima della gravidanza, si può trovare ben presto a disagio, dal momento che il diaframma, col crescere del feto, si alza mettendo in difficoltà la respirazione.

• PROGRAMMA

• Il corso di formazione professionale per Insegnanti di Yoga per la gravidanza è basato su un insieme di metodologie yoga (asana, pranayama, tecniche di concentrazione, visualizzazioni, meditazioni) precedute da principi teorici di base.

• Le attività didattiche comprendono:

- - Esercizi fisici di presa di coscienza corporea: per migliorare la postura; sbloccare le articolazioni, tonificare ed allungare la muscolatura ed entrare in un rapporto più consapevole con ogni parte del corpo
- - Esercizi mirati a prevenire disturbi legati alla gravidanza: mal di schiena, sciatalgia, edemi, varici, tachicardia, ansia, ecc...
- - Esercizi di respirazione: per imparare una corretta respirazione, per aumentare la potenzialità respiratoria ed affrontare consapevolmente travaglio e parto



- Rilassamento: imparare a rilassarsi diventa una necessità per il benessere madre-bimbo e per vivere serenamente travaglio-parto e dopo parto.
- Automassaggio: per alleviare le tensioni e riequilibrare l'energia
- Esercizi di percezione e consapevolezza del pavimento pelvico
- Ayurveda per la mamma e per il bambino

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO: Insegnanti yoga; operatori del benessere; ostetriche e operatori sanitari, future mamme che desiderano affrontare una gravidanza serena e consapevole.

DOCENTI:

Marilena Capuzzimati, Yoga master e terapeuta in Ayurveda & Claudia Roberti, medico ginecologo.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: Tutti i giorni 9,30/16,00

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, plaid e materiale per appunti.

COSTI: il costo è di 440,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

MASSAGGIO CON I FIORI DI BACH

Un nuovo modo per scoprire se stessi

Condotta da Massimiliano Della Rocca

A ROMA 29/30 OTTOBRE

Il massaggio con i fiori di Bach è una tecnica di massaggio energetico-psicosomatico, capace di veicolare l'efficacia dell'essenza dei fiori di Bach, irradiandone l'effetto ai livelli più profondi del corpo, attraverso una manipolazione fisica dolce e rigenerante. Questo tipo di massaggio agisce sia a livello fisico che a livello psico-emotivo: i due effetti si integrano e si completano a vicenda. I fiori di Bach, infatti, scelti nel modo giusto e secondo le specifiche esigenze, potenziano l'azione fisica del massaggio, aggiungendo la loro capacità emozionale per un più sano equilibrio interiore.

La sinergia tra massaggio e fiori di Bach è molto interessante: oltre a tonificare e rendere più elastiche le articolazioni, a stimolare la circolazione sanguigna e quella linfatica, è favorita la simbiosi tra corpo e spirito, liberando dallo stress e favorendo sensazioni di appagamento e di benessere.

È un massaggio estremamente dolce e naturale, con i suoi sfioramenti e dolci stiramenti, per permettere ai fiori di Bach di essere lentamente assorbiti dal corpo, che ne trae subito dei benefici a livello emozionale.

Il massaggio con i fiori di Bach è particolarmente indicato per aiutare l'individuo in casi di ansia, insonnia, astenia e momenti di depressione ed in tutti quei casi in cui si sente il bisogno di una maggiore chiarezza con se stessi.

Il percorso formativo prevede l'insegnamento di una serie di tecniche di massaggio, ispirate anche all'ayurveda e alle tecniche riflessogene, lo studio approfondito dei fiori di Bach e loro applicazione, la percezione empatica delle emozioni e di come esse risuonano nella persona.

È una formazione adatta a coloro che desiderano sia apprendere diverse tecniche di massaggio, che approfondire il significato del massaggio stesso secondo aspetti più psicologici, attraverso gli insegnamenti e la filosofia di un grande maestro come Edward Bach.

PROGRAMMA DEL CORSO

PRIMA GIORNATA, MATTINA:

Teoria

Introduzione ai fiori di Bach - l'intuizione di Edward Bach; classificazione dei fiori di Bach; classificazione dei fiori di Bach secondo il dott. Kramer; il principio transpersonale; le mappe di Kramer



Pratica

Massaggio del piede - principi della riflessologia plantare, la riflessologia prenatale e le tecniche metamorfiche

PRIMA GIORNATA, POMERIGGIO

Teoria

Tipologia IPO-IPER applicata ai Chakra - significato dei Chakra nella visione orientale e occidentale; personalità IPO ed IPER e corrispondenze con i fiori

Pratica

Posizione supina - massaggio delle gambe, braccia, mani ed addome

SECONDA GIORNATA

Teoria

Tecniche di colloquio - La struttura del colloquio; Indagine del problema e prima scelta dei fiori; Il doppio questionario

Pratica

Posizione supina - massaggio del viso

Posizione prona - massaggio della gambe

Posizione prona - massaggio della schiena

Massaggio Unificato

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9.30/18.30, inclusa pausa-ristoro.

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

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale curato dall'insegnante

COSTI: 300,00 euro

Formazione insegnanti di Yoga per Bambini

Condotto da Marilena Capuzzimati

A ROMA, DAL 28 OTTOBRE AL 1° NOVEMBRE

PRESENTAZIONE

Lo stress, l'ansia, la depressione, la rabbia, la paura sono emozioni che colpiscono ora più che mai anche l'infanzia ed è per questo che lo Yoga (la cui efficacia è riconosciuta anche dal mondo scientifico) propone la sua vicinanza al mondo dei bambini e di chi se ne prende cura più direttamente.

La filosofia su cui si basa la pratica dello Yoga ruota attorno ad un concetto: quello che l'essere umano ha potenzialità infinite. I bambini sono il futuro dell'umanità, per questo vanno aiutati a crescere in modo sano, divertente, attento; nel rispetto della loro singolarità e propensione.

Lo Yoga per bambini viene applicato sia in campo terapeutico, sia in ambito educativo-preventivo, supportando e stimolando, attraverso l'azione e il gioco, lo sviluppo del pensiero e dell'identità personale. Lo Yoga è anche una proposta educativa in cui i bambini possono condividere il loro gioco con adulti competenti, potenziando le proprie abilità motorie, sociali, comunicative ed emotive.

Lo Yoga per bambini (dai 3 ai 16 anni) favorisce, in un contesto relazionale positivo, lo sviluppo dell'aspetto espressivo del corpo e del suo linguaggio. Rappresenta uno stimolo, un'esperienza, un'occasione in cui azione, pensiero ed emotività si attivano e si integrano, attraverso motivazioni e desideri collegati al gioco, al piacere di fare, alla fantasia, alla creatività.



A CHI È RIVOLTO - Il corso è rivolto a educatori, insegnanti di Yoga, laureati e laureandi in scienze della formazione, psicologi, operatori sociali.

FINALITÀ DEL CORSO - La finalità del corso è di fornire le conoscenze necessarie per l'insegnamento dello yoga a bambini e ragazzi. In accordo con il Protocollo d'Intesa per l'insegnamento dello yoga nelle scuole italiane, dalla scuole dell'infanzia alle superiori, del Ministero della Pubblica Istruzione, il Corso per Insegnanti di Yoga per Bambini, forma una nuova figura professionale con conoscenze specifiche in ambito psico-pedagogico e yogico per un inserimento attivo e consapevole in ambito scolastico e in strutture private di metodologie e tecniche yoga come supporto al processo di crescita e apprendimento.

Lo Yoga è una disciplina che se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno degli strumenti più preziosi di prevenzione e cura di ogni malattia sia fisica che psichica.

PROGRAMMA

TEORIA - Effetti della pratica Yoga sullo sviluppo fisiologico e psico-emotivo. Differenze rispetto allo yoga per adulti. Yoga per bambini e yoga per adolescenti. Sviluppo psicologico del bambino e dell'adolescente. Cenni di pedagogia. Fisiologia dello sviluppo. Caratteristiche psichiche ed emotive infantili. Disturbi e conflitti dell'infanzia. Bambini e divinità dell'aurora. I bambini indaco. La centralità del gioco. I conflitti dell'adolescente. Impostare un corso per bambini/adolescenti. Differenziazione e programmazioni di corsi di Yoga nelle classi materne, elementari e medie.

PRATICA - Giocare con le immagini della Natura. Essere leone, tigre, elefante... Asana per bambini ed adolescenti. Il gioco del tempo e dello spazio. Imitare i mostri per vincere la paura. Respirare per crescere. Visualizzazioni e canti. Sentirsi in equilibrio. Giocare con i sensi. Essere terra, acqua, fuoco, vento. Le storie per bambini. Utilizzo e creazione di storie per i bambini. Utilizzo di musiche e mantra per bambini e adolescenti. Esercizi di rilassamento e visualizzazioni. Creazione di giochi per gli adolescenti. Tecniche di conduzione di gruppi. Esercizi di riscaldamento e animazione. Le posizioni degli eroi. Il saluto al sole. Tecniche di concentrazione. Sperimentare la gioia: il sorriso del cuore.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti. Costo: 440 euro in due rate.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

MASSAGGIO TAOISTA

Condotta da MASSIMILIANO DELLA ROCCA
A ROMA, 31 OTTOBRE/01 NOVEMBRE

Il massaggio Tao è una tecnica antichissima che si basa sull'equilibrio dei principi dello yin e dello yang, dell'attivo e del passivo che alterna manovre rapide a manovre lente per ripristinare l'armonia tra queste forze. Agisce a livello mentale ed emozionale aumentando la sensazione di benessere in generale e l'energia del corpo. Il massaggio si fonda sui principi della Medicina Tradizionale Cinese ed è personalizzabile in base alla tipologia della persona da trattare, secondo la legge dei 5 elementi.

Riattiva il metabolismo, agisce sul sistema nervoso e sulla stanchezza fisica e mentale per riequilibrare e stimolare le funzioni vitali del corpo. Il percorso formativo prevede l'introduzione teorica dei principi fondamentali dello yin e dello yang e del ciclo di generazione e controllo dei 5 elementi. I concetti saranno poi applicati ed approfonditi attraverso una serie di tecniche manuali ispirate alla tradizione taoista.

È una formazione adatta a coloro che desiderano sia apprendere diverse tecniche di massaggio, che approfondire il significato del massaggio stesso attraverso gli insegnamenti e la filosofia della millenaria Medicina Tradizionale Cinese.



PROGRAMMA di MASSAGGIO TAOISTA

Sabato mattina

Teoria

Principi della medicina Tradizionale Cinese - l'interazione yin - yang e loro tipologia;

Pratica

Posizione prona - massaggio delle gambe

Sabato pomeriggio

Teoria

Principi della medicina Tradizionale Cinese - i 12 meridiani fondamentali; i 5 elementi e il loro ciclo

Pratica

Posizione prona - massaggio del dorso

Posizione supina - massaggio della gambe

Domenica mattina

Teoria

La legge dei 5 elementi - Approfondimento del ciclo dei 5 elementi e loro relazione con i 12 meridiani principali

Pratica

Posizione supina - massaggio delle braccia e dell'addome; massaggio del viso

Domenica pomeriggio

Pratica

Massaggio Unificato

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9.30/18.30, inclusa pausa-ristoro.

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

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale curato dall'insegnante

COSTI: 300,00 euro

MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotto da CLAUDIO MASSARI

A ROMA, 5/6 NOVEMBRE

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

Il Massaggio Svedese è il massaggio occidentale per eccellenza. Fu ideato dal fisioterapista svedese Per Henrik Ling (1776-1839) e si basa su una serie di manovre che sono state riprese in tutte le tecniche di massaggio occidentale oggi utilizzate. Ling ideò anche un sistema di ginnastica, inventò attrezzi ginnici (il quadro svedese) e una serie di manovre per rilassare, decontrarre e defaticare la muscolatura, integrando i principi del TUI NA con le conoscenze della medicina tradizionale occidentale.

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

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



PROGRAMMA DI MASSAGGIO SVEDESE

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

La sequenza completa del massaggio svedese:

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

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16,30

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

Costo: 280,00 euro.

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

COSMETOLOGIA

Condotta da Massimo Migliorini

A ROMA, DOMENICA 06 NOVEMBRE

OBIETTIVO DEL CORSO - Il corso nasce allo scopo di illustrare ai partecipanti, in modo sistematico, prendendo in rassegna tutti le forme cosmetiche, i principali aspetti che riguardano la cosmetologia: i meccanismi con cui i cosmetici agiscono sulla pelle e sugli annessi cutanei, come vengono preparate le formulazioni cosmetiche e il ruolo svolto dai singoli componenti della formulazione. Nella trattazione viene sempre fatto riferimento, per ogni cosmetico illustrato, al tipo di pelle o di annesso cutaneo da trattare.

Il corso è utile nel fornire ai partecipanti gli strumenti conoscitivi per saper consigliare al cliente il giusto cosmetico da adottare per i diversi tipi di pelle e per le diverse esigenze legate a età, stile di vita, biotipologie, differenze genetiche etc. È un corso che fornisce ad operatori del benessere e ad estetiste competenze adeguate per capire come trattare i vari problemi risolvibili con i prodotti che la moderna cosmetologia mette a disposizione.

A CHI SI RIVOLGE - Il corso è pensato per gli operatori del benessere che lavorano in proprio, per estetiste, operatori di farmacia che si occupano di cosmetici, operatori di beauty farm o centri termali, o anche per persone che non lavorano nel campo del benessere ma vogliono trarre, da una conoscenza di base della cosmetologia, le conoscenze necessarie per prendersi cure della propria pelle e del proprio benessere.

DI COSA SI OCCUPA IL CORSO - Il corso si compone di 22 sezioni. Nella prima sezione viene si parla della pelle e degli annessi cutanei dal punto di vista fisiologico, essendo questi gli organi su cui i cosmetici svolgono la loro azione. Si parla dei colori della pelle e delle sostanze che la pelle "fabbrica" autonomamente per proteggersi e rigenerarsi. Si esaminano anche le caratteristiche dei vari tipi di pelle. Nella seconda sezione si introduce il concetto di cosmetico facendo anche qualche accenno alle normative del settore. Nelle sezioni 3, 4 e 5 si introducono alcuni elementi base di Chimica inorganica ed Organica oltre che il concetto di pH, conoscenze che torneranno utilissime nelle sezioni successive. Nella sesta e settima sezione si parla dei meccanismi di penetrazione del cosmetico nella illustrando le principali preparazioni cosmetologiche. Dalla sezione ottava alla sezione ventesima si trattano sistematicamente tutti le famiglie di cosmetici, spiegando, per ciascuna di esse, la composizione base, il loro meccanismo di azione e il loro effetto sulla pelle. Si parlerà quindi di Creme, Tonic, Detergenti, prodotti da trucco, etc. Nell'ultima sezione si parla di alcuni aspetti legati alla pubblicità e di come questa si mostri spesso ingannevole nei trasmettere i messaggi al cliente.



PROGRAMMA DEL CORSO DI COSMETOLOGIA

PRIMA PARTE

1. La pelle
2. Funzionalità dei cosmetici e aspetti normativi
3. Elementi di Chimica Inorganica
4. pH della pelle e dei cosmetici
5. Elementi di Chimica Organica
6. Cosmetici a penetrazione cutanea
7. Preparazioni cosmetologiche
8. Soluzioni, Tonici e Lozioni
9. Emulsioni, Creme, Gel e Paste
10. Prodotti Urto, Oli cosmetici ed essenziali
11. Maschere di bellezza
12. Preparazioni depilatorie ed epilatorie

SECONDA PARTE

13. Deodoranti e antitranspiranti
14. Cosmetici decorativi
15. Fitocosmesi e Aromacosmesi
16. Vitamine
17. Sostanze umettanti, idratanti, rigeneranti e lenitivi cutanei
18. Prodotti anti-age
19. Filtri solari e schiarenti
20. Polveri, coloranti, addensanti e conservanti
21. Tensioattivi ed emulsionanti
22. Cosa si legge nelle riviste

IL DOCENTE - Massimo Migliorini, laureato in Chimica (indirizzo Organico-Biologico), ha lavorato in industrie del comparto farmaceutico e chimico per oltre 25 anni ricoprendo vari ruoli di responsabilità. Dal 1991 si occupa di tematiche legate al benessere nel campo del Fitness, del Massaggio Olistico, dell'Estetica, dello Stretching e delle tecniche di rilassamento. Si è occupato di Benessere in azienda con la realizzazione di numerose iniziative indirizzate ai dipendenti. Dal 2009 svolge la libera professione come Consulente nell'ambito farmaceutico e del Benessere. Collabora come docente con società che operano nel campo della formazione svolgendo corsi di formazione per professionisti sanitari.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica ore 9.30/13.00 e 14.00/18.00.

Occorrente: Materiale per appunti

Costo: 160,00 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: verrà fornito materiale illustrativo del corso

TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

Corso di specializzazione per operatori olistici e massaggiatori

Condotta dal Dott. BRUNO BROSIO

A ROMA, 12/13 NOVEMBRE

L'obiettivo di questo programma è quello di fornire una valida guida e assistenza circa l'utilizzo e i benefici delle tecniche manuali, derivate dalla notevole esperienza professionale, umana e didattica del Dott. Brosio,



da anni conosciuto e stimato insegnante presso coloro che frequentano l'ISU.

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

PROGRAMMA IN TRE PARTI

DOLORI CERVICALI

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

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

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

DOLORI LOMBARI

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

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

LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

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

PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

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

CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

- Posturologo e fisioterapista presso il Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria

- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive

- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare

- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma



INFORMAZIONI GENERALI

SEDE DEL CORSO: Istituto di Scienze Umane - Lungotevere Portuense 158, scala B (a SX), 1° piano (angolo via Nicolò Bettoni, sul Ponte Testaccio fronte ex-mattatoio)

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 250,00 euro

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

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.

STUDIO E TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotto da TATIANA DEL BELLO
A ROMA, 12/13 NOVEMBRE

Il programma formativo è volto all'acquisizione di conoscenze teorico/pratiche nonché di abilità manuali e tecniche in tema di strumenti terapeutici per il trattamento del dolore muscolare, attraverso lo studio, la scoperta e il trattamento dei TRIGGER POINTS, ovvero i punti focali del dolore.

Il corso è rivolto a tutti coloro che operano con le mani nel campo della salute e del benessere e che, nel corso della loro attività professionale, si trovano invariabilmente e soprattutto a dover combattere il Re delle affezioni: IL DOLORE! Questo stage permette di apprendere delle tecniche potenti, sicure ed efficaci contro tale universale problema.

Il corso è prevalentemente pratico in modo da entrare direttamente nell'approccio al cliente.

PROGRAMMA

Introduzione al concetto di dolore muscolare e di dolore miofasciale; definizione di Trigger point e Tender point e differenze fra i due termini; distinzione tra sindrome miofasciale, dolore miofasciale e fibromialgia secondo le referenze della letteratura internazionale;

Il trattamento del segmento muscolare; le mappe di proiezione dei Trigger Points; le tecniche MET per il trattamento del dolore muscolare; la tecnica di Travell e Simons per il trattamento del dolore muscolare; la tecnica di allungamento muscolare trasversale; le tecniche di digitopressione per il trattamento del dolore muscolare; La pressione ischemica; tecnica di stretch and spray; metodica con micro-correnti.

ORARI: 10,00/16,00

COSTO: 280 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica.

CERTIFICAZIONE: si rilascia attestazione come *Esperto nel trattamento dei Trigger Points e dolore muscolare*

MASSAGGIO SUNSHI TECNICA MANUALE MIOFASCIALE

Condotto da VIVIANA IZZO
A ROMA, IN DUE STAGE: 12/13 NOVEMBRE & 03/04 DICEMBRE

Il SUNSHI è una tecnica manuale miofasciale che esprime la sua efficacia attraverso l'azione combinata di cinque basilari manovre effettuate con i pollici ed i palmi delle mani, alternate ad una originale modalità di



impastamento dei muscoli.

L'azione è diretta sulle fasce connettivali che avvolgono e compenetrano muscoli ed organi e sui relativi tendini e legamenti. Lo scopo è quello di favorire l'equilibrio osmotico dei tessuti. Trattandosi di azione profonda, risulta inevitabile l'interessamento del sistema vegetativo e ciò induce intenso rilassamento nervoso. Riduce lo stress tissutale, incrementa l'irrorazione.

La stimolazione fasciale esercitata, si esplica sfruttando in taluni casi l'orizzontalità del movimento, in altri la trasversalità, in base al distretto corporeo cui è destinata. I pollici individuano linee precise di lavoro e l'intero palmo coadiuva l'azione da svolgere in quel dato punto della fascia.

La tecnica base fornirà un dettagliato lavoro delle singole sezioni del corpo. Il metodo di lavoro prevede l'applicazione distrettuale e approfondita della tecnica in caso di particolari esigenze.

L'approccio al massaggio avverrà con l'utilizzo di olio (piccole quantità). Tuttavia la tecnica è applicabile sulla pelle asciutta e su abiti leggeri.

È un metodo di lavoro che ben si adatta a situazioni diverse garantendo ottimi risultati. È auspicabile la sua integrazione con metodologie già acquisite.

Il Sunshi® è in continuità genetica con lo shiatsu soprattutto per l'incipit filosofico di cui entrambi sono depositari: la forza biologica. Il SunShi® con i suoi pulsing migliora l'elasticità dei connettivi e riattiva lo scambio osmotico dei liquidi tra i tessuti che compongono il nostro organismo. Anni di esperienze offrono la convinzione che molte disfunzioni dell'apparato locomotore, derivino originariamente da stasi circolatoria con particolare riguardo alla circolazione dei liquidi extra-vascolari. Il Sunshi®, libera la fascia tissutale dal ristagno metabolico permettendo il miglioramento delle funzioni della componente motoria muscolo-fasciale.

Il punto nodale dell'efficacia di questa nuova tecnica si colloca proprio nella profondità dell'azione esplicita sui tessuti. Il corpo umano è composto per $\frac{3}{4}$ d'acqua, il peso dell'acqua in un individuo di 60 chili è di circa 40 chili. È noto che il sangue contenuto nel sistema vascolare sia solo di 4-5 litri. Dove si trovano quindi gli altri 35 litri di acqua? È un grande lago sommerso all'interno dei nostri tessuti, un grande lago che deve comunque muoversi, depurarsi.

Si torna all'incipit: la forza biologica - mettere nella condizione di guarire - dare letteralmente una mano all'organismo.

La possibilità dell'autoriparazione deve essere concepita, insegnata, trasferita, nel comune intento di salvaguardare la persona ed il suo star bene.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il Corso è aperto a professionisti nell'ambito benessere e sanitario. È necessaria una buona conoscenza dell'anatomia topografica. Il corso è aperto a professionisti del benessere e del sanitario già pratici in tecniche manuali.

PROGRAMMA

Introduzione alla tecnica: le 5 *pulsing* SunShi®.

Al fine di agevolare l'apprendimento della metodica si tratteranno prima gli arti inferiori e superiori, per poi lavorare su colonna vertebrale, addome e cranio/viso.

Si uniranno poi le sequenze:

- decubito prono arti inferiori (dx-sx)
- colonna vertebrale
- decubito supino arti inferiori (sx-dx)
- addome
- arti superiori dx/sx
- cranio/viso

DOCENTE - Viviana Izzo è co-ideatrice del Metodo SunShi® dal 2011, nonché responsabile formazione e marketing SunShi®. Dal 1992 estetista formatasi nella prestigiosa Scuola Brunetti (RM), riconosciuta dalla Regione Lazio, e dal 2000 Operatrice Shiatsu con il metodo Palombini® - sistema Namikoshi.

INFORMAZIONI GENERALI

DURATA DEL CORSO -le ore di corso sono 30, distribuite su 2 week-end di circa 15 ore ciascuno. Verteranno esclusivamente sull'apprendimento del metodo.



ORARI DI OGNI GIORNATA - I STAGE sabato e domenica, ore 10.00/19.00. - II STAGE sabato e domenica, ore 10.00/18.00. Pausa pranzo ore 13,30/14,30.

MATERIALE DIDATTICO - saranno rilasciate schede relative alle sequenze di lavoro.

COSA PORTARE E COME ABBIGLIARSI - 2 asciugamani grandi (tipo da doccia) di cui uno sostituibile con coperta e 2 asciugamani piccoli. Costume da bagno; tuta o similare; scarpe di veloce calzata o calze. Igiene personale accurata. Manicure recente. Consigliate unghie corte con particolare riguardo ai pollici.

COSTO: 540 euro, ripartite su due rate mensili.

CERTIFICAZIONE SUNSHI - A tutti i corsisti sarà rilasciata un'attestazione generica di frequenza al corso base. Su richiesta degli interessati, sarà possibile sostenere con i formatori un test di valutazione (disinvoltura e qualità tecnica di applicazione della metodica). In caso di superamento della prova sarà rilasciata la card di "buona arte" GoodArt SunShi®.

Alla card sarà assegnato un codice unico (QR code) identificativo dell'assegnatario e previo consenso, il titolare verrà inserito nel Registro Unico Europeo - R.U.E. pubblicato sul sito web: www.sunshi.it (www.sunshi.es - www.sunshi.fr).

I titolari di card GoodArt SunShi®, potranno inoltre richiedere gratuitamente un piccolo spazio web sul sito SunShi® per la pubblicazione di un proprio annuncio pubblicitario.

Il SunShi® oltre ad essere una tecnica è un marchio soggetto a tutela in ambito europeo.

CURARE CON LE MANI

Strumenti per trattare un paziente a 360°

Condotto da PIETRO BENNARDO

A ROMA, IN 4 STAGE: 12/13 NOVEMBRE; 03/04 DICEMBRE;
14/15 GENNAIO; 11/12 FEBBRAIO

Il presente corso nasce dall'esigenza di fare chiarezza nel marasma di informazioni sulle tecniche di massaggio e rilassamento, nonché sulle nozioni di trattamento attraverso le tecniche di mobilizzazione e stretching. Viene proposto un approccio scientifico in merito alle tematiche esposte, offrendo così un valido metodo di approccio alla valutazione e al trattamento del paziente, che sia globale nell'approccio ma al tempo stesso minimalista nelle fasi di trattamento, affinché si possa approntare un ottimo metodo di lavoro che, basandosi sull'osservazione del paziente e sull'applicazione dei test valutativi, renda l'operatore in grado di programmare un intervento riabilitativo sfruttando le nozioni e le tecniche proposte nel corso.

Il corso si baserà su una parte teorica di esposizione delle tecniche di valutazione e di trattamento, e una parte pratica in cui verranno applicate le nozioni esposte.

IL MASSAGGIO - La parola massaggio deriva dall'arabo massa (toccare) o dal greco "masein" (impastare). È stato considerato terapeutico per molte migliaia di anni, addirittura lo si usava in Cina circa 5000 anni fa, mentre in Grecia era parte integrante del benessere e dello sport. La civiltà romana ha successivamente plagiato molte caratteristiche dei trattamenti greci includendo l'uso dei massaggi per i bagni romani, che poi divennero caratteristiche fondamentali del bagno turco che diventerà famoso in Europa nel 19° secolo. Comunque gli scritti greci e romani vennero introdotti nel rinascimento e dopo allora ci fu un rinnovato interesse nel massaggio come trattamento medico, soprattutto in Francia, Inghilterra, Germania, Russia e Svezia. Le più diffuse tecniche di massaggio furono importate in occidente dai missionari francesi quando tornarono dalla Cina all'inizio del 19° secolo. La popolarità del massaggio crebbe quando nel 1913 a Stoccolma, in Svezia, fu istituito il Royal Institute of Gymnastic; fu incorporato in un sistema di ginnastica medica. Durante la prima e seconda guerra mondiale i fisioterapisti furono preparati alla riabilitazione includendo le tecniche del massaggio per trattare i soldati feriti, ed è dopo la guerra che la loro esperienza si allargò e venne indirizzata verso molte altre malattie ortopediche. Il campo del massaggio è oggi integralmente incorporato nel concetto di salute olistica e guarigione naturale.



IL RILASSAMENTO - Non si può non parlare di stress quando si parla di rilassamento: lo stress è una reazione aspecifica dell'organismo a sollecitazioni esterne. Sappiamo che ci si può ammalare quando esso raggiunge livelli di cronicità e intensità eccessiva. Per impedire che questo accada bisogna imparare a spezzare il circolo vizioso di intensità e cronicità degli stressors, inserendo periodicamente dei momenti di assoluto rilassamento in cui l'organismo può far fronte alle necessità di rigenerarsi in modo ottimale. Il rilassamento, infatti è, una delle capacità intrinseche del corpo che lo rendono capace di autoripararsi e recuperare le energie dissipate. Possiamo dire che attraverso il nostro modo di pensare e il tipo di vita che conduciamo poniamo le basi per molti disturbi e malattie. Sappiamo che tale affermazione potrebbe intimorire, anche perché facciamo parte di un sistema in cui si delega al medico e alle strutture sanitarie la responsabilità della propria salute e raramente si è disposti a prendersene in carico in prima persona. Questa consapevolezza può esserci però di grande aiuto per cambiare abitudini e comportamenti disadattativi e riportare l'organismo ad essere più sano.

LA MOBILIZZAZIONE - L'origine delle mobilizzazioni passive può essere ricondotta ad alcune pratiche terapeutiche manuali che si utilizzavano nell'antichità ancora prima di Cristo, nelle civiltà cinesi e indiane e, successivamente, dai greci e dai romani. Dopo un lungo periodo di assenza, dobbiamo aspettare la metà dell'Ottocento perché queste tecniche riassumano significato. Il merito di aver dato una veste scientifica a tali pratiche lo si deve agli autori anglosassoni Cyriax e Mennell.

LO STRETCHING - La parola "stretching" proviene dall'inglese "to stretch" (in italiano: "allungare") e si riferisce ad una metodica che mira a mantenere il corpo in un buono stato di forma attraverso l'allungamento muscolare e la mobilizzazione delle articolazioni, avvalendosi dell'esecuzione di esercizi di stiramento semplici o complessi. Lo stretching è arrivato in Europa e in Italia sulla scia della ginnastica aerobica, nonché della cultura del tempo libero e della cura del corpo, giunte come sempre da oltre oceano; le sue origini sono varie anche se quello più conosciuto è quello codificato da Bob Anderson. Nello sport lo stretching assume un'importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento/allenamento che il sistema muscolare può raggiungere la sua massima flessibilità, ovviamente in relazione all'individualità del soggetto. Tutti noi, alzandoci al mattino sentiamo il bisogno di stirarci e allungarci come fanno anche numerosi animali; quindi si tratta di un atteggiamento che almeno in alcune sue forme risulta istintivo e naturale.

OBIETTIVI DEL CORSO

- L'acquisizione di tecniche di valutazione, palpazione e trattamento del paziente in merito al rilassamento, lo stretching e la mobilizzazione.
- L'applicazione delle conoscenze teoriche alla valutazione e al trattamento del paziente.
- L'acquisizione della conoscenza delle indicazioni, precauzioni e controindicazioni al trattamento.
- L'applicazione clinica delle tecniche d'esame e di trattamento.

PROGRAMMA

1° week end

LE MOBILIZZAZIONI PASSIVE

- Cenni storici
- Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche
- Indicazioni e Controindicazioni
- Artrologia
- Cenni di biomeccanica
- Cenni di fisiologia tissutale
- Effetti della mobilizzazione
- Tecniche di mobilizzazione
- Mobilizzazione di arto inferiore, arto superiore, bacino, colonna vertebrale

2° week end

LO STRETCHING

- Cenni storici
- Basi teoriche



- Meccanismi fisiologici
- Cenni di fisiologia tissutale
- Tipi di tessuto muscolare
- Meccanica e caratteristiche della contrazione
- Cenni di patologia
- Cenni di neurologia applicata (propriocezione, riflesso miotatico)
- Metodologia generale e tecniche specifiche
- Effetti, indicazioni e controindicazioni
- Descrizione delle principali tecniche di intervento per ogni articolazione ed esposizione di un caso clinico.

3° week end

IL RILASSAMENTO

- Cenni Storici
- Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche
- Cenni di anatomia del sistema nervoso autonomo
- Concetto di stress
- Tecniche di rilassamento ambientali, esperienziali, endogene (craniali, diaframmatiche, sacrali), esogene e autogene
- Elementi di mindfulness
- Effetti, indicazioni e controindicazioni

4° week end

IL MASSAGGIO

- Anatomia descrittiva e palpatoria del sistema muscolare finalizzata alle tecniche
- Tecniche di massaggio: sedativo, classico, profondo e superficiale
- Digitopressione
- Trattamento viscerale con il massaggio
- Massaggio di capo, collo, schiena, arto superiore ed arto inferiore
- Cenni di traumatologia sportiva e tecniche di intervento immediato.
- RIEPILOGO DEI TEMI TRATTATI
- DOMANDE E CURIOSITÀ

DOCENTE - Pietro Bennardo, diplomato in fisioterapia col massimo dei voti e specializzatosi in osteopatia. Diplomato in tecnica shiatsu (metodo Namikoshi) col dott. Palombini. Esercita la professione di fisioterapista con contaminazioni osteopatiche, e per anni ha insegnato in scuole di osteopatia. Ama definirsi un fisioterapista (sui generis) che ha studiato osteopatia. Da sempre affascinato dalla comprensione dei meccanismi che regolano la salute, spesso attratto da argomenti di ordine medico, ha imparato a definire i confini tra riabilitazione e medicina, distinguendo grazie alla semeiotica clinica di urgenza ciò che è di stretta competenza medica da ciò che può essere affrontato attraverso tecniche riabilitative che, a suo parere, in osteopatia vengono solamente approfondite in certi casi (i migliori) o ammantate di mistero e magia in tal altri (i peggiori).

Al termine del corso verrà rilasciato un *diploma di competenza in Tecniche di rilassamento, mobilizzazione e stretching*

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 9.30/17.30

Occorrente indispensabile da portare con sé: tuta, costume da bagno, un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, ciabatte.

Costo di tutto il percorso: 1.000,00 euro, in quattro rate da 250,00 euro, una per ogni incontro.

Costo del singolo stage: 280,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense.



PILATES POSTURALE

Condotta da Glauco Collalti & Marialuisa Del Pinto

A ROMA, IN 5 STAGE: 12/13 NOVEMBRE; 3/4 DICEMBRE; 14/15 GENNAIO;
11/12 FEBBRAIO; 11/12 MARZO

Il Pilates Posturale e correttivo è un protocollo attuale che nasce dalla fusione di due tecniche tra le più importanti e innovative di questo periodo, il PILATES e la POSTUROLOGIA, con l'ausilio della psicologia come valore aggiunto.

Ma cos'è esattamente il PILATES POSTURALE? È una metodologia efficace che aiuta a controllare e ottimizzare, in maniera sinergica ed armonica, il rendimento funzionale del sistema muscolo-scheletrico, respiratorio e cardiovascolare nonché comprendere le interazioni corpo e mente. Riqualificando i sistemi propriocettivi e sensomotori, permette di rinforzare ed elasticizzare la muscolatura profonda della colonna vertebrale, donando una piacevole sensazione di benessere e stabilità. Il lavoro sugli schemi motori permetterà di conoscere se stessi in modo più profondo, ottimizzando le proprie potenzialità. Nello specifico, il protocollo nasce dalla profonda conoscenza della biomeccanica del Dott. Glauco Collalti, laureato in Scienze Motorie e Psicologia Clinica ed esperto professionista in rieducazione motoria.

La tecnica Pilates, verrà insegnata dalla Dott.ssa Marialuisa Del Pinto, laureata in Filosofia Estetica, ed esperta professionista del metodo Pilates e Posturale.

Il Pilates, conosciuto in tutto il mondo, è stato per molti anni un allenamento di nicchia per le personalità del mondo dello spettacolo, donando loro un fisico scultoreo. Unire le tecniche Posturali con il Pilates di sicuro non è una novità: ci sono migliaia di corsi che presentano la stessa cosa con nomi diversi, tutti ugualmente validi, ma cercare di capire dal punto di vista psicologico cosa il cliente chiede è ben altro discorso. Attivando il Sistema Nervoso Autonomo, nello specifico il Simpatico (risposta di attacco e fuga) e il Parasimpatico (riposo, recupero e digestione), ovvero carica e scarica, si permette al corpo di ottenere il massimo dei benefici, sia dal punto di vista muscolo-scheletrico che dal punto di vista emotivo. Usando esclusivamente tecniche di forza, proprie del Pilates, si attiva il Simpatico (attacco e fuga), iperstimolazione che porta inevitabilmente ad un sovraccarico eccitatorio, che può manifestarsi con nervosismo e stati di disagio post-allenamento di cui il cliente non ne comprende la ragione. Esattamente il contrario è l'attivazione del Parasimpatico (riposo, recupero e digestione) con la ginnastica posturale. Spesso i clienti dopo una lezione di ginnastica posturale si trovano in una sorta di rilassamento che perdura per l'intera giornata, inibendo le capacità lavorative o le normali attività dello stesso. Dosando in modo armonico ed equilibrato le stimolazioni al Sistema Nervoso Autonomo, attraverso gli esercizi proposti, si dona al cliente un corpo tonico e attivo, un aumento della propria autostima e non da ultimo un beneficio alla colonna vertebrale e alle articolazioni.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il corso si rivolge a tutti i professionisti del settore che intendano ampliare il loro bagaglio di conoscenze nel campo del Pilates, della Ginnastica Posturale e della Psicologia. Non è indicato per un principiante nel Pilates, ma piuttosto per chi è praticante progredito oppure lo insegna già.

I neofiti e i non-professionisti che intendano cimentarsi nella frequenza del corso potranno invece acquisire preziose e utili conoscenze sull'anatomia umana, nonché sulle interazioni che si generano tra corpo e mente.

PROGRAMMA:

- I° incontro: Anatomia generale applicate alle tecniche di ginnastica posturale e Pilates. Verifica degli argomenti trattati e pratica.
- II° incontro: Fisiologia generale applicata alle tecniche di ginnastica posturale e Pilates. Verifica degli argomenti trattati e pratica.
- III° incontro: Tecniche posturali, comprensione e analisi della meccanica del movimento, Analisi Posturale. Verifica degli argomenti trattati e pratica.
- IV° incontro: Tecniche Pilates comprensione e analisi della meccanica del movimento, pratica. Verifica degli argomenti trattati e pratica.
- V° incontro: Introduzione alla Psicologia, la psicosomatica, il cliente, errori frequenti nella conduzione



della lezione, fusione e analisi delle due tecniche. Verifica degli argomenti trattati e pratica.

FINALE: Prove pratiche. Esame finale. Consegna attestati.

I DOCENTI

GLAUCO COLLALTI: Laurea in Psicologia Clinica (tesi di laurea: *"La scoliosi isterica: dalle ipotesi di Freud al modello narrativo in psicologia clinica"*).

Laurea in Scienze Motorie (tesi di laurea: *"Scoliosi idiopatica approccio multidisciplinare in età evolutiva: nuove proposte di ginnastica correttiva"*).

Tecnico della Postura, Istruttore Ginnastica Posturale, Istruttore Pilates.

MARIALUISA DEL PINTO: Laurea in Filosofia Estetica. Istruttrice di Ginnastica Posturale, Istruttrice Pilates a corpo libero, Istruttrice Pilates con piccoli attrezzi, Istruttrice Cadillac, Istruttrice Reformer, Istruttrice Chair, Spine Corrector.

INFORMAZIONI GENERALI

DURATA: Il programma del corso prevede 6 incontri con cadenza mensile durante i fine settimana per un totale di 66 ore (26 ore teoria e 40 pratica).

ORARI: sabato, ore 10.00/18.00 e domenica, ore 10.00/13.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte.

COSTO - PREZZO PROMOZIONALE: il costo è 1.200,00 euro, in promozione speciale per la prima edizione a 900,00 euro (25% di sconto), in cinque rate mensili da 180,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche, incluse nel costo.

GINNASTICA POSTURALE PER LE SCOLIOSI

Condotto da Glauco Collalti & Marialuisa Del Pinto

A Roma, in 5 stage: 19/20 NOVEMBRE; 10/11 DICEMBRE; 28/29 GENNAIO;
25/26 FEBBRAIO; 25/26 MARZO

"La postura è un diario, dove annotiamo ogni giorno le nostre esperienze, ma è un racconto strettamente personale, talmente privato che è difficile da leggere sia per la persona che lo scrive sia per chi deve interpretarlo". Glauco Collalti

Il corso nasce dalla necessità di fornire ai professionisti una adeguata preparazione nel campo delle scoliosi idiopatiche. Lo stesso non si sostituisce alle tecniche mediche o fisioterapiche ma è incentrato nel dare un valido supporto a tutti quegli operatori che vogliono conoscere più da vicino la problematica. Il programma si svilupperà su diversi livelli: una parte teorica, riguardante la fisiologia e l'anatomia, per una comprensione anatomico-funzionale della problematica scoliotica. Verrà inoltre affrontata la parte psicologica, facendo riferimento agli studi di Bowlby e dalla Ainswort sulle relazioni madre-bambino. La parte pratica sarà incentrata sulla rieducazione motoria, attraverso le tecniche più innovative del momento. Questo percorso nasce dalla collaborazione di due professionisti del settore, il Dott. Glauco Collalti, laureato in Psicologia Clinica e Scienze Motorie, autore di due tesi sperimentali sulla scoliosi e la Dott.ssa Maria Luisa Del Pinto, laureata in Filosofia Estetica ed esperta professionista delle tecniche Pilates e posturali. Sostiene il Dott. Glauco Collalti, ideatore del corso: "La scoliosi, o meglio la scoliosi idiopatica, catturò la mia attenzione molti addietro, quando frequentai i corsi di "ginnastica medico correttiva". Tale esperienza suscitò in me delle forti emozioni. Osservando i volti di quelle ragazze, profondamente demotivate e costrette a delle sessioni di allenamento estenuanti, pensai che si potesse fare qualcosa senza modificare i protocolli medico-correttivi, peraltro molto validi in uso. Comprendere la scoliosi vuol dire entrare in empatia con i ragazzi, per



comprendere al meglio il loro disagio. Abbinare le conoscenze della psicologia dell'età evolutiva con le tecniche di educazione motorie, mi ha permesso di creare una classe dove i ragazzi non sono più ghettizzati nella "ginnastica correttiva" ma diventano parti integranti del processo di contenimento della scoliosi."

Da non sottovalutare neppure l'adulto con una scoliosi: un lavoro mirato di rieducazione motoria comporta un rallentamento dell'avanzare di questo disturbo, che da recenti studi è stato calcolato con un peggioramento di circa 1° all'anno.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO - Il corso si rivolge ai professionisti del settore che vogliono ampliare le loro conoscenze sulla problematica "scoliotica" che si trovano ad affrontare le singolarità dell'approccio che la stessa comporta. Ma non solo: per i non addetti ai lavori è un'ottima opportunità per conoscere da vicino la "scoliosi".

PROGRAMMA:

- I° incontro: Anatomia generale del corpo umano, nello specifico l'apparato osteo-muscolare del rachide. Lezioni pratiche
- II° incontro: Fisiologia del movimento, il rachide con scoliosi. Lezioni pratiche
- III° incontro: Psicologia generale, studio delle tecniche di rieducazione motoria.
- IV° incontro: Psicologia dell'età evolutiva, analisi delle fasi pre e puberali. Lezioni pratiche
- V° incontro: L'adulto con la scoliosi. Esercitazioni pratiche
- FINALE: Verifica dello stato dell'apprendimento. Lezioni pratiche. Esame finale. Rilascio attestato.

I DOCENTI

GLAUCO COLLALTI: Laurea in Psicologia Clinica (tesi di laurea: "*La scoliosi isterica: dalle ipotesi di freud al modello narrativo in psicologia clinica*").

Laurea in Scienze Motorie (tesi di laurea: "*Scoliosi idiopatica approccio multidisciplinare in età evolutiva: nuove proposte di ginnastica correttiva*").

Tecnico della Postura, Istruttore Ginnastica Posturale, Istruttore Pilates.

MARIALUISA DEL PINTO: Laurea in Filosofia Estetica. Istruttrice di Ginnastica Posturale, Istruttrice Pilates a corpo libero, Istruttrice Pilates con piccoli attrezzi, Istruttrice Cadillac, Istruttrice Reformer, Istruttrice Chair, Spine Corrector.

INFORMAZIONI GENERALI

DURATA: Il programma del corso prevede 5 incontri con cadenza mensile durante i fine settimana per un totale di 66 ore (26 ore teoria e 40 pratica).

ORARI: sabato, ore 10.00/18.00 e domenica, ore 10.00/13.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte.

COSTO - PREZZO PROMOZIONALE: il costo è 1.200,00 euro, in promozione speciale per la prima edizione a 900,00 euro (25% di sconto), in cinque rate mensili da 180,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense didattiche, incluse nel costo.

TECNICA CRANIO - SACRALE

Condotta da IVAN GREGORI

IN 5 WEEK-END MENSILI INTENSIVI

A ROMA, 26/27 NOVEMBRE; 17/18 DICEMBRE; 28/29 GENNAIO;

25/26 FEBBRAIO; 25/26 MARZO

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

La Terapia Craniosacrale è una forma di terapia manuale che permette di ottenere importanti effetti sul



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

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

La terapia craniosacrale fu introdotta negli anni 30 in America da Sutherland, un dottore osteopata Egli studiò come le ossa del cranio si muovano ritmicamente e i loro movimenti siano sincroni con quelli delle ossa del bacino (ritmo cranio-sacrale). Un altro osteopata americano, il dott. John Upledger ha sviluppato ulteriormente questa terapia e ne ha dimostrato la scientificità con ben sette anni di ricerca presso le Università. Visti gli "effetti sorprendenti che la terapia craniosacrale può ottenere su disturbi che non rispondono alle tecniche osteopatiche usuali o ad altre forme di medicina tradizionale o alternativa" (da Paul Masters, "Osteopatia", Ediz. Red. 1991) essa è stata riconosciuta come "ufficialmente valida e mutuabile" da molti sistemi sanitari come quello tedesco e americano. Sembra ormai accertato che la terapia craniosacrale agisca sfruttando il ritmo generato dal liquor cerebrospinale, un liquido che scorre nello spazio compreso tra il sistema nervoso centrale e le meningi che lo avvolgono. Questo liquido trasporta ormoni, enzimi e anticorpi. Il ritmo craniosacrale dovrebbe essere regolare e simmetrico, perché l'individuo si mantenga in buona salute. Incidenti o traumi fisici e/o psichici avvenuti molti anni prima, perfino al momento del parto o durante l'infanzia, possono col tempo alterare il ritmo craniosacrale e provocare dolori come mal di testa, di schiena, artrosi, ernia del disco ed essere la causa del cattivo funzionamento di organi o di ghiandole endocrine.

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

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

Non occorre essere "malati" oppure avere qualche sintomo particolare per beneficiare della Terapia CranioSacrale. Per la maggioranza di tutti noi poter alleviare lo stress e incrementare il livello di vitalità e di benessere è una possibilità sempre benvenuta; un ciclo di terapia può essere molto utile negli anziani, nei neonati, nei bambini, nelle persone affaticate e può aiutare a condurre più facilmente a termine una gravidanza sia per la madre che per il bambino.

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

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

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



PROGRAMMA di TERAPIA CRANIO SACRALE

1° SEMINARIO

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

2° SEMINARIO

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

3° SEMINARIO

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

4° SEMINARIO

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

5° SEMINARIO

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

INFORMAZIONI SUL CORSO

- Orari: sabato e domenica ore 10,00/16.00
- Occorrente personale da portare, indispensabile per frequentare il corso: asciugamano, lenzuolino, tuta, costume da bagno.
- Frequenza: La frequenza costante al corso 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.



ISU-CORSI RESIDENZIALI, A TREVIGNANO ROMANO

presso il

FONTANASHRAM CENTRO DI FORMAZIONE

SOMMARIO DELLE ATTIVITÀ

- YOGA DELLA RISATA (formazione per insegnanti)
(15-16 Ottobre 2016)
- GINNASTICA BIOENERGETICA (formazione per conduttore di classi di esercizi di bioenergetica)
(dal 29 Ottobre al 1 Novembre 2016)
- MASTER RELAX (formazione per divenire esperti in tecniche di rilassamento psicofisico) (19-20 Novembre 2016)

Trevignano è a poco più di 30 km dal GRA di Roma. Si può partecipare sia come residenti che come corsisti esterni, grazie alla relativa distanza.

Vi preghiamo di leggere con attenzione la parte successiva, relativamente alle INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO



INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

Vi preghiamo di leggere con attenzione quanto segue...

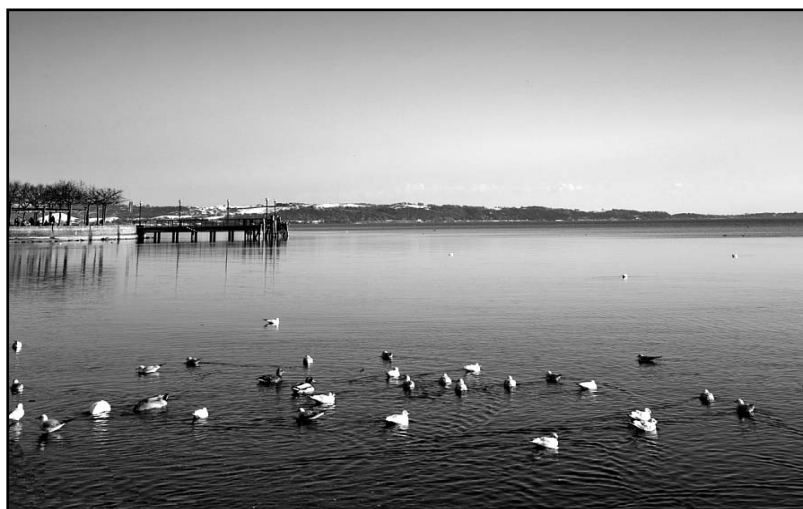
- Tutte le attività sono svolte in località Trevignano Romano, sul lago di Bracciano.
- Trevignano è a circa mezz'ora d'auto da Roma, dunque i corsi possono essere frequentati sia in forma residenziale che come partecipanti esterni: la scelta è totalmente libera. Tuttavia si prega di considerare che lo stage in forma residenziale è, per sua natura, un tipo di esperienza intensiva e totalizzante, che si svolge in un contesto di vita comunitaria. Questo approccio assicura una migliore e più intensa fruizione del programma che si è scelto di frequentare.
- Per chi viene da fuori, indichiamo su richiesta una serie di punti di riferimento per il soggiorno e la ristorazione, alcuni dei quali vicinissimi alla sede dei corsi.
- Per i pasti ci organizzeremo in convenzione con alcuni ristoranti della zona, a meno che non si preferisca provvedere autonomamente e in totale libertà; l'uso cucina è disponibile per tutti gli iscritti e ci si può organizzare anche assieme, nell'ambito del gruppo stesso.
- L'avvio di un corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni. Non chiediamo e non accettiamo denaro finché il corso non è garantito al 100%.
- Il MATERIALE DIDATTICO, quando previsto nell'ambito di un corso, è incluso nel costo.
- I corsi non propongono un orario eccessivamente pesante, sia per consentire un lavoro "soft" che per godere di un minimo di relax e vacanza; ed è utile anche per chi, abitando a Roma, decide di rincasare ogni giorno a fine programma.
- Si specifica che i presenti programmi sono utili, oltre che come percorso di formazione personale, per tutti coloro che desiderano approcciarsi alle nostre attività, e farne l'esperienza di una pratica intensiva e concentrata in un contesto piacevole, rilassante e a contatto con la natura.
- Tutti i corsi di formazione prevedono il rilascio di un attestato a titolo di certificazione, in relazione alla formazione avvenuta. Per i corsi NON DI FORMAZIONE non sarà rilasciato alcun attestato.
- Aggiungere al costo del corso scelto 30,00 € di quota associativa annuale per i non-soci e per coloro cui il periodo associativo è scaduto. L'iscrizione vale per 12 mesi consecutivi.

COME ADERIRE

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

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

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



SEDE DEI CORSI DI FORMAZIONE

FONTANASHRAM è una struttura immersa nel verde e nella tranquillità, posta su una collina e sovrastante il lago di Bracciano, che si presta bene soprattutto per piccoli gruppi. Con la buona stagione sono utilizzabili anche gli spazi esterni per le attività.

Le attività previste durante i periodi di soggiorno organizzati sono diverse: yoga, meditazione, bioenergetica, training mentale, massaggio, terapie naturali, e poi via via altre discipline che saranno inserite nel corso del tempo. Ma ciò che più conta è che siano concessi spazio e importanza all'Essere in ogni suo aspetto, da quello corporeo a quello più sottile, niente escluso, nel tentativo di svolgere un lavoro in profondità, e che sia il più completo possibile.

FONTANASHRAM è un luogo dedicato allo studio e alla ricerca di sé, preferibilmente in condivisione con gli altri. FONTANASHRAM vuole essere non un'idea astratta e utopica, ma un luogo dove le persone possono incontrarsi, confrontarsi, collaborare e crescere insieme, superando i pregiudizi sessisti, razziali e ideologici, che oggi, più che mai, dividono gli esseri umani erigendo fra loro barriere invalicabili. Un luogo dove non conta cosa fai e cosa credi, ma cosa sei realmente, aldilà delle tue convinzioni e dei ruoli che solitamente investi. Tutto questo è dedicato e rivolto a quelle persone che hanno la sensibilità di credere e la volontà di dedicarsi a degli scopi più alti nella propria vita, non limitandosi esclusivamente alla fruizione della brutale e arida realtà del quotidiano vivere, quasi sempre basato sull'egoismo più cinico e sulla sopraffazione. Tutti coloro che si riconoscono in questo progetto sono i benvenuti.

NOTIZIE SU TREVIGNANO ROMANO

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

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

Le notizie riportate sono state raccolte dai siti web, dei quali consigliamo la consultazione:

*<http://www.consorziolagodibracciano.it>
<http://www.trevignanoromano.gov.it/turismo/>*

PER ALLOGGIARE DURANTE I CORSI

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

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

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

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

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

www.casevacanza.it

www.homeaway.it

www.casamundo.it

www.homelidays.it



Formazione insegnanti nello YOGA DELLA RISATA

CONDOTTO DA MIKO FOLCO & ANNALaura SIERCOVICH
15/16 OTTOBRE

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

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

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

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

COSA SI IMPARA IN UN TRAINING PER LEADER CERTIFICATI

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

Oggi lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 Paesi del mondo e grazie all'interesse dei media e dei giornali di tutto il mondo si sta facendo apprezzare dalla gente di tutte le età. Grazie al crescente interesse suscitato, diventare Leader di Yoga della Risata della Laughter Yoga Foundation ti darà la fantastica opportunità di vivere in prima persona il Potere e la gioia della Risata Incondizionata e di portarlo nel mondo.

Nel corso del training lezioni di teoria si alterneranno a momenti esperienziali e pratici. Il corso è strutturato per far vivere a chi partecipa una esperienza emotivamente ricca ma anche per fornirgli strumenti teorici e pratici immediatamente spendibili.

NELLO SPECIFICO CI OCCUPEREMO DI:

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

A CHI È RIVOLTO E CHI PUÒ PARTECIPARE

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



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

Cosa portano via i partecipanti al Corso

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

PROGRAMMA INDICATIVO

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

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

I CONDUTTORI

MIKO (MICHELE FOLCO) - Inizia il suo personale percorso di studio e ricerca nel 1990 con il Taijiquan ed il Qi Gong, seguendo il Maestro Li Rong Mei ed avvicinandosi in seguito alla cultura cinese e allo studio dei massaggi orientali. Negli anni seguenti si avvicina e studia terapie naturali considerate "alternative", discipline psicofisiche e le scienze cosiddette "esoteriche". Nel corso degli anni approfondisce la propria conoscenza sui massaggi presso l'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma, specializzandosi nello studio di Aromaterapia, Hot Stone Massage, Linfodrenaggio, Massaggio Ayurvedico, Massaggio Cinese del Viso e Reiki. Nel 2010 inizia lo studio dello Yoga. Nel 2013 dopo aver iniziato a studiare con Angela Noli dei "Gong Neidangong" e con Christof Bernhard diventa Gong Master completando la formazione con i più grandi maestri a livello mondiale per quanto riguarda il gong: il Grand Gong Master Don Conreux e il suo diretto successore Aidan McIntyre. Nel 2014 diventa Insegnante di Yoga per Bambini. Nel 2015 diventa Laughter Yoga Leader. La sua frase preferita sullo Yoga della Risata è: "Sembra Follia ... è pura Magia!!!"

ANNALaura SIERCOVICH - Insegnante di Hatha Yoga, diplomata all'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma (3 anni). Secondo diploma da Insegnante Yoga (4 anni) presso l'Università Yoga Vedanta della Federazione Mediterranea Yoga affiliata alla U.E.Y (Unione Europea dello Yoga). Specializzazione (2 anni) in Yoga e Maternità presso il Centro Studi Yoga Roma della dottoressa Barbara Woehler. Polistrumentista. Musicoterapeuta e arteterapeuta. Leader di Yoga della Risata.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DEL W.END: ore 10.00/18.00

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

Costo: 250,00 euro.

Materiale didattico rilasciato: Manuale di Leader di Yoga della risata.



COSTO DEL CORSO E AGEVOLAZIONI

La quota di partecipazione è fissata direttamente dal dr Madan Kataria a livello internazionale ed è di 250 euro.

Agevolazioni e Sconti - per gruppi di almeno 4 persone o 2 persone stesso nucleo familiare, e per iscrizioni entro il 3 ottobre.

Opzioni - partecipazione a 1 giorno (senza certificazione ne materiale): 50€. Partecipazione Leader già certificati: 50 euro

SOGGIORNO:

Le prime 4 persone che si prenoteranno potranno soggiornare direttamente all'interno del Fontanashram, portando con sé biancheria. Per le altre successive abbiamo stipulato una convenzione con Cristiana la titolare del B/B La Piccola Isola (www.lapiccolaisola.it).

FORMAZIONE BIOENERGETICA

(conduttore di classi di esercizi di GINNASTICA BIOENERGETICA)

Condotta da STEFANO FONTANA

DA SABATO 29 OTTOBRE A MARTEDÌ 1 NOVEMBRE

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

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

La Bioenergetica nacque negli USA verso la fine degli anni 50 come "terapia" di supporto all'analisi ed era infatti definita come Analisi Bioenergetica, ovvero una psicoterapia a base corporea-energetica; nel corso del tempo, data la sua notevole efficacia, è stata adottata da numerose persone come veicolo di benessere psicofisico nonché di crescita personale e di liberazione interiore, e in effetti oggi moltissime persone la utilizzano e la apprezzano come una ginnastica psicofisica completa, in tutto il mondo. La Bioenergetica propone un approccio dinamico, socializzante ed energetico alla propria crescita personale ed è inoltre un metodo concreto di lavoro su di sé, che offre una concezione ampia e globale dell'essere umano nonché una vasta gamma di tecniche psicofisiche, le quali migliorano veramente la qualità della propria vita e il livello della propria vitalità. La pratica bioenergetica è un sistema per esplorarsi, migliorarsi e liberarsi dei propri blocchi e condizionamenti individuali, dato che promuove la spontaneità e la libera manifestazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, insegnandoci a comprenderli e ad accettarli. Lavorando sul movimento, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto, sull'espressione corporea ed emozionale, da soli, a coppie, in gruppo, attraverso le tecniche della Bioenergetica e del Massaggio Bioenergetico, è possibile riprendere ed intensificare il rapporto con il proprio PSICOSOMA, aumentare la propria energia, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, riscoprire la gioia e il piacere di sentirsi più vivi, più umani, più integrati, più consapevoli, creativi e dinamici. La base "pratica" del nostro corso è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepiti da Alexander Lowen, che ne è stato il creatore e principale divulgatore.

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

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

- 1 - mettersi in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni
- 2 - aumentare il proprio livello di energia
- 3 - sentirsi più vivi



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

"SCHEMA TIPO" DI UNA CLASSE DI BIOENERGETICA

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

NEL PROGRAMMA

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

ORARI DI LEZIONE: sabato 29, ore 15.00/19.00. Domenica 30 e lunedì 31, ore 10.00/13.00 e 15.30/19.00. Martedì 1 novembre (festivo), ore 9.30/12.30

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

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 15.00 di sabato 29 ottobre alle 12.30 di martedì 1 novembre.

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

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

MATERIALE DIDATTICO FORNITO: Ben quattro dispense e manuali sono riservati agli allievi in formazione: "ELEMENTI DI BIOENERGETICA"; "PSICOSOMA: ANALISI E LETTURA DEL CORPO"; "MASSAGGIO PSICOSOMATICO-BIOENERGETICO" e il "MANUALE DEL CONDUTTORE BIOENERGETICO"



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

COSTO DEL CORSO:

400 EURO (non residenti in sede corso)

460 EURO (se residenti in sede corso, con tre pernottamenti)

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

MASTER RELAX

CORSO INTENSIVO PER ESPERTO IN "TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO"

CONDOTTO DA STEFANO FONTANA

19/20 NOVEMBRE

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

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

Lo stress, la tensione continua, l'ansia e il nervosismo, oggi così comuni, hanno effetti devastanti sul corpo e sulla psiche di chi ne è "vittima".

Queste problematiche, con gli effetti deleteri che ne derivano, sono autentiche fucine di disturbi psicosomatici, ma possono essere efficacemente contrastate mediante l'applicazione di un programma solido, razionale, scientifico e convalidato dall'esperienza, che conduca alla distensione ed al controllo dei propri mezzi.

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

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

NEL PROGRAMMA:

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



- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- Tecniche minori brevi di rilassamento
- Le tecniche di meditazione e respirazione, funzionali al rilassamento
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa
- L'uso delle affermazioni positive
- Dal rilassamento all'autogestione psicofisica: psicocibernetica e scuole derivate (dinamica mentale, psicodinamica, ecc.)

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 19, ore 10.30/13.00-15.00/19.00; domenica 20, ore 9.30/12.30-14.00/17.00

VITTO: Per i pasti ci organizzeremo in convenzione con alcuni ristoranti della zona, a meno che non si preferisca provvedere autonomamente e in totale libertà; l'uso cucina è disponibile per tutti gli iscritti e ci si può organizzare anche assieme, nell'ambito del gruppo stesso.

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

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

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

COSTO DEL CORSO: 350 EURO (incluso pernottamento per i primi tre che si iscriveranno)

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

CORSO DI FORMAZIONE BIOENERGETICA MENSILE A ROMA

In sei sabato pomeriggio, un incontro al mese.

Prossimo corso disponibile da DICEMBRE 2016
a MAGGIO 2017.

Nuove date fissate entro ottobre:
verificate sul sito o contattateci.



CORSI ISU A MILANO

Corso completo in **TECNICHE DEL MASSAGGIO**

22/23 Ottobre	Massaggio Californiano
5/6 Novembre	Hot Stone Massage
3/4 Dicembre	Mass. Sportivo
21/22 Gennaio	Elementi di Massoterapia
4/5 Febbraio	Massaggio Estetico
4/5 Marzo	Linfodrenaggio Vodder I
1/2 Aprile	Linfodrenaggio Vodder II

COSTO: 1.400,00 euro in 6 rate mensili

MEP - MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE

4/5 Febbraio	Massaggio Estetico
4/5 Marzo	Linfodrenaggio Vodder I
1/2 Aprile	Linfodrenaggio Vodder II

COSTO: 750,00 euro in 3 rate mensili

CORSI SINGOLI

22-23 Ottobre	Massaggio Californiano	320 euro
5/6 novembre	Hot Stone Massage	320 euro
3/4 Dicembre	Massaggio Sportivo	280 euro
21/22 Gennaio	Elementi di Massoterapia	250 euro
4/5 Febbraio	Tecniche di Massaggio Estetico	280 euro
4/5 Marzo	Linfodr. Vodder I	
1/2 Aprile	Linfodr. Vodder II	600 euro in 2 rate da 300 euro



CORSI ISU A BARI

Corso completo in TECNICHE DEL MASSAGGIO

5/6 Novembre	Mass. Circolatorio
3/4 Dicembre	Mass. Estetico
14/15 Gennaio	Linfodrenaggio
4/5 Febbraio	Mass. Californiano
4/5 Marzo	Elementi di Sportivo
1/2 Aprile	Aromaterapia e Psicosomatico
6/7 Maggio	Elementi di Massoterapia

COSTO: 1.400,00 euro in 6 rate mensili

MEP - MASSAGGIO ESTETICO PROFESSIONALE

5/6 Novembre	Mass. Circolatorio
3/4 Dicembre	Mass. Estetico
14/15 Gennaio	Linfodrenaggio

COSTO: 750,00 euro in 3 rate mensili

CORSI SINGOLI

5/6 Novembre	Mass. Circolatorio	195 euro
3/4 Dicembre	Mass. Estetico	280 euro
14/15 Gennaio	Linfodrenaggio	280 euro
4/5 Febbraio	Mass. Californiano	280 euro
4/5 Marzo	Elementi di Sportivo	250 euro
1/2 Aprile	Aromaterapia e Psicosomatico	250 euro
6/7 Maggio	Elementi di Massoterapia	250 euro



TAI CHI CHUAN - da lunedì 3 ottobre

Il Tai chi chuan è un'arte che racchiude in se molteplici aspetti: marziale, terapeutico e meditativo, e rientra nella visione energetica olistica della filosofia e della medicina tradizionale cinese. L'uomo è posto tra l'energia del cielo e quella della terra e per ottenere l'armonia deve osservare le leggi della natura, l'alternarsi eterno dei due opposti Yin e Yang.

Ogni lunedì, ore 16.30/17.45 - possibile lezione di prova

SOFT GYM - da mercoledì 5 ottobre

La Soft Gym è una ginnastica basata su un programma di esercizi lenti con il controllo della postura e della respirazione; nasce dalla fusione di varie tecniche corporee - ginnastica, yoga, pilates - e incoraggia lo sviluppo della naturale forza, energia e bellezza del corpo.

Consigliata a tutte le persone che non vogliono o non possono fare altri tipi di programmi, è adatta a tutti coloro che desiderano tenersi in forma senza carichi troppo elevati.

Questa attività consente un risveglio muscolare completo, senza impatto, attraverso movimenti ginnici che, coinvolgendo tutto il corpo, portano ad un complessivo benessere.

Alcuni definiscono le ginnastiche dolci come *tecniche che curano l'anima*, perché, oltre ad agire sul corpo, possono positivamente influire sugli stati d'animo, riconducendo il soggetto a quel naturale benessere psicofisico che dovrebbe sempre accompagnare l'essere umano.

Ogni mercoledì, ore 20.00/21,15 - possibile lezione di prova

TRAINING AUTOGENO - da mercoledì 13 ottobre

Il Training Autogeno è un metodo di distensione che ha come finalità il raggiungimento della calma interiore, e che modifica in maniera definitiva il nostro comportamento di fronte alle tensioni della vita quotidiana, insegnando a dominare le proprie forze interiori. Esso si avvale di un approccio psicosomatico, agendo cioè sulla mente e sul corpo. Considerato da molti come "lo yoga occidentale", grazie alla pratica regolare del Training Autogeno sono raggiungibili notevoli risultati positivi in ogni ambito del proprio vissuto quotidiano. Una volta appreso, con l'aiuto di un conduttore, potrà in seguito essere utilizzato ovunque, nella calma della propria stanza come nel caos del proprio ufficio.

Ogni mercoledì, per 10 incontri, ore 18.30/19.45 - possibile lezione di prova

TIROCINIO GRUPPO MASSAGGIO (incontri riservati ai corsisti TDM)

Incontri serali di tirocinio ed esercitazione pratica, della durata di due ore e mezzo e riservati ai soli corsisti TDM, per esercitarsi regolarmente nonché potenziare e perfezionare la formazione personale. Un altro vantaggio aggiuntivo sarà sicuramente quello di beneficiare degli effetti del massaggio grazie al trattamento continuativo ricevuto. Le ore del tirocinio sono conteggiate e figurano nel certificato conseguito a fine corso. Gli incontri sono condotti e supervisionati da un docente e/o da un tutor ISU.

Ogni lunedì, ore 18.30/21,00

COSTI DEI CORSI SETTIMANALI

HATHA YOGA		BIOENERGETICA	
YOGA BI-SETTIMANALE	75 euro mensili	Uni-settimanale	40 euro mensili
YOGA UNI-SETTIMANALE	50 euro mensili		
YOGA LEZIONE SINGOLA	18 euro a lezione	BIOENERGETICA MENSILE	
		Ogni incontro	10 euro mensili
TAI CHI CHUAN		Per i soci ISU:	5 euro mensili
Uni-settimanale	40 euro mensili		
		TRAINING AUTOGENO	
SOFT GYM		Uni-settimanale	200 euro in due rate
Uni-settimanale	40 euro mensili		mensili da 100 euro (10 incontri)

Videocorso di MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI

Guida al massaggio Shamanico

di Duilio La Tegola

Il Massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui (ovvero "Massaggio Massaggio Sacro") è un massaggio olistico che coinvolge la persona in modo complessivo, secondo la comprensione occidentale: anima-corpo-mente. Detto anche "Massaggio dell'Anima", agisce sul corpo portando benefici ai sistemi linfatico, circolatorio, respiratorio e muscolare; e, sul piano mentale e spirituale, garantendo relax assoluto agendo sul sistema nervoso e facendo da ponte tra corpo e spirito. Esso esprime sintonia tra corpo e mente, tra potere espressivo e materia. Il Massaggio Hawaiano è oggi una realtà sempre più presente e richiesta nei centri benessere, perché in grado soddisfare le esigenze di una vasta clientela, anche quella più esigente e colta.

In questo videocorso è possibile apprendere, passo dopo passo, la tecnica completa del Lomi Lomi Nui, eseguita e spiegata dall'Autore. Il manuale allegato, ricco di spiegazioni e di fotografie, permette inoltre di comprendere la filosofia e il significato profondo di questo antico metodo di lavoro olistico, al di là dei suoi aspetti pratici e concreti.

DVD + manuale tecnico illustrato
26,00 euro



VIDEOCORSO DI MASSAGGIO SVEDESE

Guida al massaggio classico occidentale

di Claudio Massari

Il massaggio svedese, noto anche come *massaggio classico*, è un massaggio rilassante completo che si esegue su tutto il corpo. Esso 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, 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. Il Massaggio Svedese è il massaggio occidentale per eccellenza. Fu ideato dal fisioterapista svedese Per Henrik Ling (1776-1839), colui che praticamente riscoprì il massaggio in Europa, e si basa su una serie di manovre che sono state riprese in tutte le tecniche di massaggio occidentale oggi utilizzate.

Questo video propone l'apprendimento guidato di tutta la tecnica completa, corredato da un minuzioso manuale di istruzioni. Un'opera che non può e non deve mancare nella vostra ISUteca di videocorsi...

DVD + manuale tecnico illustrato
26,00 euro

