

CORSI DI MASSAGGIO

AYURVEDICO, THAI, CALIFORNIANO, RIFLESSOLOGIA



*Il **Massaggio** è prima di tutto una capacità espressiva e terapeutica che ognuno di noi può apprendere e fare propria attraverso lo studio e la pratica di tecniche. E' una comunicazione antica e profonda che ha le sue radici nel contatto con la madre nei primissimi anni di vita. Ogni trattamento manuale lavora sia sul piano fisico, con la stimolazione muscolare, circolatoria e linfatica, che su quello energetico con l'apertura dei meridiani e con il bilanciamento dell'intero psicosoma. Gli ingredienti di un massaggio efficace sono quindi di diversi livelli dato che ad una raffinata tecnica manuale è necessario affiancare una capacità di ascolto e di presenza che completino la comunicazione che arriva.*

*I nostri **Corsi di Massaggio** non richiedono requisiti particolari e sono rivolti: ai neofiti ma anche a coloro che già hanno conoscenze e vogliono approfondire; sia a coloro che vogliono farne un uso esclusivamente personale che a coloro che vogliono intraprendere una professione. I corsi sono incentrati sulla pratica e forniscono tutti gli strumenti necessari per poter eseguire un buon massaggio ed acquisire con il tempo anche l'esperienza. Una dispensa illustra la tecnica di massaggio e approfondisce la parte teorica. **Rilasciamo Attestato.***

CORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO (LA TERAPIA DEI MARMA)

L'Ayurveda, letteralmente "scienza della vita", è in realtà (come la scienza dello Yoga) uno stile di vita che integra medicina, dieta, comportamento, meditazione, tecniche di purificazione, massaggi, uso di oli.... L'Ayurveda trova le sue origini nei più antichi testi indiani, i Veda (4000 a.C) ed è quindi il più antico metodo di

autoguarigione naturale che considera l'individuo nella sua totalità (corpo, mente e anima). Il **Massaggio Ayurvedico** è uno degli strumenti principali di cui si serve la medicina ayurvedica per mantenere una condizione di buona salute nel corpo, nella mente e nell'anima. Il Massaggio ayurvedico agisce: a livello fisico su tutti i sistemi ed apparati corporei (immunitario, respiratorio, nervoso, circolatorio, muscolare, scheletrico, digestivo, linfatico); a livello mentale ed emozionale rilassa la mente e scioglie le emozioni e a livello spirituale armonizza l'intero essere sviluppando un senso di pace e ritrovamento interiore. Il Massaggio Ayurvedico dei punti Marma è definito anche come **Terapia dei Marma**. Questo tipo di massaggio ayurvedico è originario del sud dell'India ed era utilizzato da danzatori, praticanti di arti marziali, sportivi.. in quanto è molto energico ma al contempo rilassante.

La Terapia dei Marma è tra i massaggi ayurvedici quello che coniuga l'Ayurveda con lo Yoga. I punti marma corrispondono ai chakra e nadi dello yoga e fungono da interruttori pranici per armonizzare il prana (energia vitale) nelle varie zone del corpo. Nei punti Marma si accumulano tossine, stress, emozioni negative che trattenute per anni si trasformano in dolori, blocchi, gonfiori e poi in vere e proprie malattie. La **stimolazione dei punti Marma** attraverso la digitopressione combinata con le tecniche di massaggio (impastamenti, scivolamenti, drenaggi): promuove la flessibilità, la forza e l'elasticità del corpo; rinforza e rilassa il sistema nervoso combattendo lo stress; drena e tonifica, riduce i grassi, favorisce la circolazione del corpo e rimuove le tossine; mantiene in efficienza ossa ed articolazioni. Il massaggio ayurvedico viene eseguito con olio di mandorle dolci, mescolato ad uno olio essenziale dalle virtù terapeutiche, scelto in base alle necessità del ricevente.

Il Corso di Massaggio Ayurvedico (Terapia dei Marma)

si svolgerà in un week end **h. 9.30-18** in una delle seguenti date:

24 e 25 ottobre; 30 e 31 gennaio; 17 e 18 aprile; 19 e 20 giugno.

Posti limitati a max 12 partecipanti.

Insegnante: Paola Ciapponi. Costo: 320 € (+ 30 di tessera associativa).

CORSO DI MASSAGGIO THAILENDESE

Il **Massaggio Thailandese o Thai** è anche detto **Massaggio Yoga** (yoga passivo).

Nato 2500 anni fa, è stato custodito dai monaci buddisti fino alla metà del secolo scorso ed ancora oggi si pratica nei templi. Combina i punti sen di digitopressione della medicina cinese con lo stretching delle posture yoga (asana). Il Massaggio Thai è un massaggio rilassante e molto energico che utilizza un sistema di digitopressioni e palmopressioni eseguite su tutto il corpo, lungo le linee energetiche Sen. Attraverso rotazioni, pressioni e stiramenti (che vengono eseguiti non solo con le mani, ma anche con l'ausilio di gomiti e piedi) questo tipo di massaggio scioglie le articolazioni e le contratture muscolari, favorendo il rilassamento del corpo e del sistema nervoso. A livello sottile il massaggio Thai favorisce la ricarica energetica del corpo e ristabilisce il naturale fluire del prana nei canali energetici, donando nuova forza a livello fisico e rilassamento al sistema nervoso centrale.

Il Corso di Massaggio Thailandese

si svolgerà in un week end **h. 9.30-18** in una delle seguenti date:

5 e 6 dicembre; 13 e 14 marzo; 12 e 13 giugno.

Posti limitati a max 12 partecipanti.

Insegnante: Giorgio D'Arca. Costo: 320 € (+ 30 di tessera associativa).

CORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il **Massaggio Californiano** è il **Re dei Massaggi**. Particolarmente rilassante è una vera e propria coccola. Anche definito come Massaggio Sensitivo, Massaggio Meditativo, Massaggio Anatomico, Massaggio rilassante psicosomatico, è quello che più di ogni altro insiste sulla nozione del contatto. Fluido ed avvolgente modella ed armonizza il corpo attraverso una vasta gamma di manipolazioni, rendendolo il più completo tra i massaggi. E' una tecnica gestaltica che spostando l'attenzione dalla testa al corpo fa percepire la persona nella sua totalità.

Il Corso di Massaggio Californiano

si svolgerà in un week end **h. 9.30-18** in una delle seguenti date:

7 e 8 novembre; 20 e 21 febbraio; 29 e 30 maggio.

Posti limitati a max 12 partecipanti.

Insegnante: Giorgio D'Arca. Costo: 320 € (+ 30 di tessera associativa).

CORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La **Riflessologia Plantare** è una tecnica antichissima presente in Cina da oltre 3000 anni. Riflessologia letteralmente significa "scienza del riflesso", in quanto stimola nel piede i punti riflessi di tutti gli organi del corpo, tonificandoli e rinforzandoli. Dai punti di riflessologia agli organi ci sono dei percorsi attraverso cui passa l'energia.

Attraverso i punti di riflessologia nel piede è possibile rilevare le alterazioni energetiche per riportare armonia in tutti gli organi ed apparati del corpo (circolatorio, respiratorio, scheletrico, nervoso, linfatico, endocrino..).

Il Corso di Riflessologia Plantare

si svolgerà in un'unica giornata **h. 9.30-18** in una delle seguenti date:

15 novembre; 28 febbraio; 17 maggio. Posti limitati a max 12 partecipanti.

Insegnante: Giorgio D'Arca. Costo: 200 € (+ 30 di tessera associativa).

Per partecipare ai nostri Corsi di Massaggio richiediamo il versamento di una caparra di 50 € entro la settimana precedente il loro inizio.

SCONTO DEL 10% in caso di adesione a tre corsi.

Paola Ciapponi è Insegnante Yoga, Reiki Master ed Operatrice olistica da diversi anni. **Giorgio d'Arca**, massaggiatore professionista, si è formato in tecniche di massaggio in Europa, India, Thailandia, Cuba e Indonesia. Iscritto all'albo FAIP dei counselor italiani, con una lunga esperienza in PNL e meditazione, collabora in diverse Beauty Farm, tra cui l'Healt Center Marc Messegùe dove ha condotto la formazione del personale.



Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare:

Paola al 329/3276989 o sirived@libero.it

Giorgio al 333/4219951 o giorgio.darca@tele2.it

www.ventodoriente.com

Centro Yoga "VENTO D'ORIENTE" – Via Alessandria, 40 (Porta Pia) Roma