

# CORSI DI MASSAGGIO

Possiamo studiare anche una tecnica di massaggio abbinata alle vostre nuove linee, I costi dei corsi si possono rateizzare su esigenza nel caso che decidiamo di prendere un pacchetto.



[www.acd.bz.it](http://www.acd.bz.it)

Tutti i corsi di massaggio sono rivolti ad un massimo di 8 persone per garantire il massimo dell'apprendimento.

## Massaggio Base "Circolatorio Distensivo Classico"

È un massaggio fondamentale, meglio conosciuto come massaggio svedese. Consente all'operatore di apprendere le manualità di base che sono riprese ed utilizzate in altri massaggi. Le manualità proposte permettono di lavorare sulle fasce muscolari, sui pannicoli adiposi e stimolano il sistema linfatico.

**Durata 32 ore**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

### Programma Didattico:

Questo corso comprende una prima parte teorica sull'anatomia umana cui segue l'esecuzione pratica del massaggio sul corpo. Vengono spiegate ed eseguite le manualità di base, quali sfioramenti, frizioni, impastamenti, percussioni, vibrazioni e drenaggi).

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

### Primo giorno:

- Igiene, anatomia e fisiologia per il massaggio estetico
- Il massaggio agli arti inferiori in posizione supina

### Secondo giorno:

- Posizione supina
- Le braccia, l'addome e il collo

### Terzo giorno:

- Posizione prona

- Gli arti inferiori - La schiena

#### **Quarto giorno:**

- La schiena
- Massaggio completo - tempistiche e problematiche

## **2. Massaggio Ayurvedico**

E' sicuramente la disciplina orientale più conosciuta e richiesta nei centri estetici e nelle beauty farm.

Tramite la conoscenza della Prakriti verranno utilizzate delle manualità atte a pacificare i dosha energizzando il corpo, rilassandolo e allontanando la possibilità di insorgenza di problematiche di vario genere.

Nel corso di secondo livello vengono insegnate le tecniche "Gashana" (massaggio con i guanti di lana-seta-cotone) e "Shirodara" (che considera in particolare le caratteristiche dei chakra)

**Durata 32 ore**

**I LIVELLO COSTO: € 450,00 + IVA**

#### **Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

#### **Primo giorno:**

- Introduzione al sistema di guarigione Ayurvedico.
- Breve studio delle branche di medicina Ayurvedica.
- Massaggio della gamba con particolare attenzione ai punti ayurvedici.

#### **Secondo giorno:**

- Massaggio del braccio, spiegazione Dosha e Prakriti
- Massaggio dell'addome, stimolazione dell'intestino, massaggio del petto, del viso e della testa
- Caratteristiche dei dosha, elaborazione del dosha personale, studio delle tipologie di olii, atte alla pacificazione o aggravamento del dosha. Massaggio sul fianco e gamba posteriore

#### **Terzo giorno:**

- Massaggio della schiena, tecniche di scarico finali per il cliente, tecniche di respirazione e tecniche di scarico a fine massaggio per il massaggiatore

#### **Quarto giorno:**

- Elaborazione di un massaggio completo

**Durata 16 ore**

**II LIVELLO COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Il sistema di guarigione Ayurvedico
- Introduzione al concetto di energia e Chakras
- Analisi delle problematiche correlate al "blocco" dei Chakras.
- Analisi dei Chakras con il pendolino

**Secondo giorno:**

- Esercitazioni pratiche con il pendolino
- Teoria dello Shirodhara
- Massaggio Garshana

### 3. Linfodrenaggio Manuale

E' una delle tecniche massoterapiche più conosciute e richieste dai clienti e viene largamente utilizzata grazie alle numerose indicazioni e alle pochissime controindicazioni. Il corso introdurrà il partecipante alla conoscenza dei sistemi trattati (linfatico e vascolare) nonché alla realizzazione di un massaggio drenante completo.

**Durata 32 ore**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso è il seguente: dopo una approfondita parte teorica sul sistema linfatico e una breve parte sul sistema vascolare, si andrà ad imparare una sequenza di manualità atte ad effettuare un drenaggio linfatico manuale completo su tutto il corpo.

**Primo giorno:**

- L'apparato vascolare
- Il massaggio agli arti inferiori in posizione supina

**Secondo giorno:**

- L'apparato linfatico
- Le braccia e l'addome

**Terzo giorno:**

- Problematiche più comuni in campo estetico
- Gli arti inferiori in posizione prona

- La schiena

#### **Quarto giorno:**

- La schiena
- Massaggio completo - tempistiche e problematiche

### **4. Massaggio Sportivo/Stretching Avanzato**

Si andranno ad analizzare le principali catene muscolari e la loro funzione e si elaboreranno 3 tipi di stretching.

Attivo - eseguito direttamente dall'interessato (senza aiuto dell'operatore)

Passivo - eseguito dall'operatore mediante manovre attive

Manuale - un vero e proprio massaggio eseguito con mani e avambracci, che consente l'allungamento per effettuare il massaggio più adatto

Verrà anche cercato di far capire all'allievo l'essenza del massaggio sportivo in quanto ogni individuo, anche in base allo sport praticato, presenterà problematiche diverse. Quindi verrà spiegato all'allievo come adattarsi allo sportivo e come utilizzare le proprie conoscenze per effettuare il massaggio più adatto.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

#### **Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

#### **Primo giorno:**

- L'importanza dello stretching
- Cos'è il muscolo
- Esecuzione di una seduta di stretching attiva, passiva e manuale
- Elaborazione ed individuazione delle possibili problematiche derivanti dal "gesto atletico" nei principali sport
- Il massaggio sportivo pre-agonistico

#### **Secondo giorno:**

- Il massaggio sportivo peri-agonistico
- Il massaggio sportivo post-agonistico

### **5. Massaggio Posturale/Armonizzante**

Il massaggio posturale/armonizzante è la più avanzata forma esistente di terapia del dolore in alternativa a quelli proposti dalla medicina classica! Esso non è infatti una comune tecnica masso-terapica, ma una vera e propria "diagnosi" delle problematiche posturali, a cui solo in seguito succede il massaggio mio-fasciale/decontratturante che agisce contemporaneamente sia sul sistema muscolo-tendineo che osteo-articolare. Mediante questo percorso formativo, attraverso tecniche mirate, si andranno quindi ad eseguire manualità di allungamento muscolare e manipolazione manuale alla quale verranno aggiunte tecniche di mobilizzazione articolare.

**Durata 32 ore**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Definizione di dolore e forme di dolore
- Il massaggio agli arti inferiori in posizione supina

**Secondo giorno:**

- Fisiologia del dolore
- Le braccia, l'addome e il collo

**Terzo giorno:**

- Aspetti psicologici del dolore
- Cause soggettive del dolore lombare e del dolore della colonna
- Gli arti inferiori in posizione prona
- La schiena

**Quarto giorno:**

- Postura, struttura di carattere e compito karmico
- La schiena
- Massaggio completo - tempistiche e problematiche

## 6. Massaggio Olistico

Il trattamento Olistico (dal greco olos = tutto) è così chiamato perché è un'associazione di tecniche di massaggio volte al raggiungimento del benessere della persona.

Questa è un particolare tipo di massaggio olistico che riassume in un'unica seduta un massaggio Ayurvedico (che è alla base di ogni massaggio Olistico) al quale sono state aggiunte manualità Shiatsu, di massaggio Posturale e di massaggio svedese.

Per raggiungere gli effetti desiderati verranno aggiunti ai trattamenti ayurvedici, le mobilizzazioni e gli sblocchi articolari.

Costa in 4 tipi di massaggio:

- **Anti-vata:** pacificante del Dosha Vata
- **Anti-pitta:** pacificante del Dosha Pitta
- **Anti-kapha:** pacificante del Dosha Kapha

Con il quarto massaggio si impareranno a mescolare le varie tecniche per ottenere un massaggio adatto al cliente in quanto in ogni persona sono presenti più dosha.

**Durata 32 ore**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso è il seguente:

**Primo giorno:**

- Teoria dell'Ayurveda per Vata
- Massaggio Antivata (consiste in un massaggio atto ad alleviare tutte le problematiche del dosha-Vata)

**Secondo giorno:**

- Teoria dell'Ayurveda per Pitta
- Massaggio Antipitta (consiste in un massaggio atto ad alleviare tutte le problematiche del dosha-Pitta)

**Terzo giorno:**

- Teoria dell'Ayurveda per Kapha
- Teoria sul linfodrenaggio Ayurvedico
- Massaggio Antikapha (consiste in un massaggio atto ad alleviare tutte le problematiche del dosha-Kapha)

**Quarto giorno:**

- Teoria dell'Ayurveda individuazione della Prakriti
- Studio di un massaggio personalizzato per una persona bi/tri-doshica
- Massaggio dato e ricevuto secondo la Prakriti
- Massaggio dato e ricevuto secondo i diversi dosha (mescolando quindi i movimenti delle tre tipologie di massaggio)
- Mobilizzazione e sblocchi articolari
- Studio delle proprietà degli oli e delle erbe
- Studio di tisane, infusi e cataplasmi ayurvedici

## **7. Massaggio Speciale Schiena**

Essendo una delle pratiche più richieste negli istituti di Estetica, per i corsisti che ritengono di non aver approfondito a sufficienza con il massaggio posturale/armonizzante o per chi vuole specializzarsi nella risoluzione delle problematiche di questa parte del corpo, si focalizza l'attenzione su questa importantissima zona del corpo, ripetendo quanto proposto nel massaggio posturale con l'aggiunta di tecniche avanzate per meglio sedimentare le difficili manualità da utilizzare e aumentare la capacità di risoluzione delle problematiche che si possono incontrare.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Le principali problematiche alla schiena
- Stretching manuale della muscolatura della schiena
- Lavoro trasversale dei principali muscoli della schiena

**Secondo giorno:**

- Elaborazione di un massaggio completo al collo e alla schiena

## 8. Hot Stone Massage

L'Hot Stone Massage (massaggio con pietre calde basaltiche) è un antichissimo metodo massoterapico utilizzato sin dai tempi degli egizi e dei sumeri, nella medicina ayurvedica indiana, dagli indiani d'America, dai medici orientali in genere. Questo trattamento in uso oggi nei migliori centri benessere è utile sia per metodiche estetiche che terapeutiche. L'Hot Stone Massage favorisce il rilassamento muscolare, migliora la circolazione sanguigna, stimola la circolazione linfatica e aiuta ad eliminare le tossine dall'organismo. Nel corso insegneremo l'uso dei cristalli abbinandoli ai 7 chakra principali, l'Incastone e il Lastone.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Storia del massaggio
- Studio dei 7 cristalli utilizzati e delle pietre basaltiche
- Le zone interdette
- Massaggio supino

**Secondo giorno:**

- Tecnica di Incastone e tecnica Lastone
- Massaggio in posizione prona
- Massaggio completo

## 9. Massaggio Lomi Lomi - Nui

Il Lomi-Lomi-Nui è nato nelle Hawaii come rituale di passaggio ad una nuova fase della vita, per portare l'individuo alla consapevolezza del Sé, alla maturità fisica, ma soprattutto alla maturità spirituale. E' praticato tutt'ora nelle Hawaii con l'obiettivo di ricongiungere l'uomo al proprio spirito. Le finalità di questa pratica sono: sviluppare la coordinazione, ridurre le tensioni dovute ad emotività e creare una sensazione di serenità e di pace interiore.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Primo giorno:**

- Riti sciamanici
- Respiro lomi e onda del mare, massaggio anteriore con tecniche scivolate

**Secondo giorno:**

- Elaborazione di un massaggio parte posteriore completo al collo e alla schiena

## **10. Massaggio Connettivale**

Il massaggio connettivale è una tecnica di massaggio profondo su base riflessogena in quanto, andando a stimolare i metameri si ottengono effetti su parti del corpo molto distanti da quelle trattate. Il metamero, infatti, è un'area più o meno vasta che viene innervata da una medesima radice spinale, nonché una parte del tessuto connettivo che ha il compito di contenere e dividere gli organi interni dalle strutture che lo sovrastano. Si studierà una tecnica che si adatta ai tempi dell'estetica, mantenendo invariata la funzione connettivale con le sue manovre base.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Origini del trattamento tecniche diagnostiche
- Tessuti connettivi
- Tecnica base

**Secondo giorno:**

- Svolgimento della sequenza completa
- Correzione degli eventuali errori ancora presenti nell'applicazione delle tecniche apprese

## **11. Riflessologia Plantare**

La Riflessologia Plantare è una tecnica di massaggio applicata principalmente sui piedi ed eventualmente anche sulle mani. Si basa sul principio che sulla pianta dei piedi e sul palmo delle mani si trovano punti di riflesso di tutti gli organi, di tutte le ghiandole e di tutte le parti del corpo. Applicando il massaggio riflessologico si può, quindi, avere un effetto curativo o influire sull'organo corrispondente al punto riflesso stimolato.

“La Nostra Riflessologia” è un’arte olistica, termine derivante dal greco “holos” , che significa “intero, completo, tutto”. Considera l’individuo nella sua interezza, che comprende corpo, emozioni, mente e spirito.

Le parole chiave de La Nostra Riflessologia sono:

- delicatezza: usare le nostre dita e i polpastrelli come se fossero una piuma: il nostro massaggio plantare non fa male.
- Semplicità: il metodo può essere appreso in modo snello e semplice cui deve seguire tanta pratica
- Centralità: il cliente ha una posizione centrale e nostro compito è comprenderlo ed aiutarlo ...

La nostra riflessologia plantare aiuta:

- ad attivare il potere auto curativo del corpo
- a ritrovare l'equilibrio energetico della persona
- a mantenere l'armonia di tutto il nostro essere.
- utile per eliminare lo stress
- sciogliere le tensioni.

Il percorso di approfondimento di questa preziosa tecnica di massaggio si svolge in più livelli. Alla conclusione del primo livello si possono acquisire tecniche pratiche e conoscenze teoriche per stimolare il potere di riequilibrio del corpo.

Ci saranno approfondimenti della legge dei 5 elementi e tecniche manuali specifiche e diverse

## **1° Livello**

### **Programma didattico:**

- Evoluzione storica della riflessologia plantare
- La legge dei 5 elementi nella sua originaria versione orientale
- La legge dei 5 elementi in un suo adattamento vicino alla nostra impostazione occidentale: IL VILLAGGIO FATTO CON I PIEDI
- Le leggi di costruzione e di controllo/opposizione: visione olistica del sistema uomo
- Il metodo "La Nostra Riflessologia"
- La posizione e le tecniche di stimolazione dei punti riflessi di:
  - Organi
  - Aree interne del corpo
  - Colonna vertebrale

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

## **2° Livello**

### **Programma didattico:**

- Studio del sistema endocrino e dei plessi nei piedi
- I punti di controllo del sistema endocrino e dei plessi
- Le tecniche di trattamento del sistema endocrino
- L'autostrada del villaggio: la colonna vertebrale, sede delle emozioni più profonde
- Apprendimento del linguaggio dei piedi nelle loro posizioni e strutture
- La pelle, i suoi segni ed eventuali inestetismi

**Durata 16 ore**

**COSTO € 450,00+ IVA**

Approfondimento

Per ogni livello una giornata di approfondimento personale e di confronto pratico sulla tecnica acquisita.

**Durata 8 ore**

**COSTO € 250,00 + IVA**

**IL COSTO PER IL MATERIALE DIDATTICO:**

- Mappe € 25,00
- Libro "Il Villaggio fatto con i piedi" € 34,00

Il materiale didattico è obbligatorio ai fini della comprensione de "La Nostra Riflessologia"

## 12. Massaggio Californiano

Definito anche massaggio sensitivo, rilassante, psicosomatico e ancora massaggio anatomico. Durante il trattamento il corpo viene massaggiato mediante sfioramenti, stiramenti e pressioni, accarezzandolo su tutta la sua totalità. Riposa e calma il corpo liberando la mente dai pensieri, tonifica e agisce sul sistema muscolare sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni. Questo massaggio è particolarmente indicato in periodi di affaticamento fisico e di stress. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ridona vitalità e regolarizza la respirazione, favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Approccio olistico e psicosomatico alla persona, considerando la valenza comunicativa di questa tecnica
- Tecnica viso-cranio e tecniche di presso-terapie circolari
- Arti inferiori e superiori e tronco

**Secondo giorno:**

- Tecniche complementari e di perfezionamento
- Dal movimento principale alla tecnica completa

## 13. Massaggio Base Thailandese

Mediante tecniche di digitopressione e stretching, il massaggio thailandese agisce stimolando l'apparato muscolo-scheletrico portando un conseguente beneficio a tutto il resto del corpo. Lavorando su precisi canali energetici (SEN - SIB) permette al corpo di avere un migliore flusso energetico (PRANA) e di raggiungere una condizione di benessere generale, dovuto all'uso consapevole della respirazione e dello stretching passivo. Il fine ultimo di questo massaggio è di un migliore il collegamento corpo - mente.

**Durata 32 ore per principianti – 16 ore per progrediti**

**COSTO: € 450,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Storia e tradizione della tecnica Thailandese
- Nozioni di Yoga e preparazione per l'operatore
- Studio dei Chakra

**Secondo giorno:**

- Benefici dello stretching
- Metodica di stretching attivo e passivo su Tatami
- Controindicazioni e benefici

**Terzo giorno:**

- Massaggio in posizione prona (schiena e gambe)
- fianco destro e fianco sinistro
- Massaggio in posizione supina arti inferiori

**Quarto giorno:**

- Massaggio da seduto
- Chiusura in posizione supina (metodica completa)

## **14. Massaggio Tuina**

Il massaggio Tuina trova le sue origini nell'antica Cina. E' un massaggio orientale basato sulla stimolazione dei meridiani, lungo i quali scorre l'energia vitale. La caratteristica fondamentale è l'osservazione del cliente, del quale si individuano i punti energetici da riequilibrare: la malattia, infatti, è vista come una vera e propria conseguenza della "mancanza d'equilibrio nelle energie".

Il corso prevede lo studio dei principali punti dei meridiani interessati e verrà esplicitata la tecnica completa di massaggio e digitopressione.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Storia del massaggio
- Filosofia orientale

- I punti energetici

#### **Secondo giorno:**

- Tecniche di massaggio
- Presso terapie

### **15. Massaggio decontratturante**

Il massaggio decontratturante è una tecnica che unisce l'esperienza occidentale a quella orientale. Sono state sapientemente miscelate al massaggio mio-fasciale ed al massaggio Californiano, manovre del massaggio Ayurvedico e Thailandese al fine di raggiungere, in un'unica seduta benefici sul corpo e sulla psiche. Viene inoltre analizzata la postura di ogni individuo grazie alle nozioni di psicologia comportamentale. Un'accurata analisi della postura permette di individuare i punti di tensione nei quali si possono sviluppare algie, permettendo di sviluppare un massaggio ad hoc per ogni persona che permette di allungare e distendere le fibre muscolari.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

#### **Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

#### **Primo giorno:**

- Stretching passivo su tatami e su lettino
- Manualità di allungamento della muscolatura del tronco
- Lavoro trasversale sulla muscolatura, arti superiori ed inferiori

#### **Secondo giorno:**

- Elaborazione di un massaggio arti inferiori e superiori
- Schiena
- Tecnica completa di massaggio del collo e della schiena

### **16. Massaggio egiziano**

Il massaggio egiziano, originario della terra dei faraoni. In ogni passaggio e manovra è racchiusa l'essenza dell'energia orientale della quale tanto era fiera Nefertiti.

Ha come fondamento la tecnica del Palper Rouler.

Scollamento e ossigenazione dei tessuti, drenaggio e rilassamento caratterizzano questo massaggio che risulta essere efficace e unico.

E' indicato per chi ha problemi di ritenzione idrica, riporta la circolazione sanguigna, il flusso linfatico e la "bioenergia" alla normalità,

E' un massaggio decontratturante, che crea uno stato di relax totale al cliente, portandolo in uno stato fisico e psichico ottimale.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Studio e analisi del corpo
- Manualità: drenante, tonificante e decontratturante
- Posizione prona: arti inferiori e schiena

**Secondo giorno:**

- Posizione supina: massaggio corpo
- Massaggio viso e cranio
- Chiusura Chakra: lavoro sulle emozioni e sull'anima

## **17. Massaggio Alpino con Pindasweda**

Dalle antiche tradizioni delle alpi dolomitiche, nasce questo massaggio, che unisce antichi rimedi erboristici montani a manovre rilassanti e decontratturanti profonde, atte a distendere la muscolatura ed a donare un profondo rilassamento. Grazie all'utilizzo dei tamponi caldi "Pindasweda" al fieno ed erbe alpine ed al mirato utilizzo di olii essenziali montani, che intervengono anche a livello olfattivo di aroma terapia, il ricevente entra in uno stato di profonda connessione con il suo Io profondo e con la natura.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- I benefici
- Il massaggio agli arti inferiori in posizione supina
- Le braccia, l'addome e il collo

**Secondo giorno:**

- Posizione prona: Arti inferiori
- La schiena
- Massaggio completo - tempistiche e problematiche

## **18. Wellness specialist - specialista del massaggio**

Il nostro Staff, in collaborazione con le più rinomate SPA d'Italia, ha creato una figura professionale atta a ricoprire nuove esigenze di mercato. Abbiamo selezionato quattro tecniche di massaggio specifiche per la formazione di base, secondo un iter preciso, per un operatore che voglia crescere e migliorare le proprie competenze senza per forza entrare nel settore estetico.

**Durata 100 ore + i ripassi se necessari**

**COSTO: € 1.377,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Dopo anni di esperienza come docenti presso scuole di estetica, ditte di cosmetica e in qualità di creatori di tecniche di massaggio, il suo staff, ha creato un corso di formazione altamente professionale. Il corso richiede un obbligo di frequenza dell'80% ed esame finale. Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte, il corso si terrà presso la nostra sede e il corsista avrà la possibilità, di concerto con il tutor di sostituire un corso di massaggio con un altro.

**Il corso comprende:**

- Massaggio classico, circolatorio distensivo (32 ore)
- Massaggio decontratturante (16 ore)
- Massaggio californiano (16 ore)
- Linfodrenaggio metodo Vodder (32 ore)
- Norme igieniche, anamnesi posturale (4 ore)

## 19. Operatore Olistico

Secondo le richieste di mercato il nostro staff in collaborazione con le più rinomate Spa d'Italia, ha creato una figura professionale atta a ricoprire le esigenze di mercato. Abbiamo selezionato quattro tecniche di massaggio specifiche per la formazione di base secondo un iter ben definito, per un operatore che ha voglia di crescere e migliorare le proprie competenze senza per forza entrare nel settore estetico, e con una filosofia più olistica lavorando sull'energia dell'individuo e la sua spiritualità.

**Durata 116 ore + i ripassi se necessari**

**COSTO: € 1.449,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Dopo anni di esperienza come docenti presso le scuole d'estetica, le ditte di cosmetica e creatore di tecniche di massaggio, il nostro staff, hanno creato un corso di formazione altamente professionale. Il corso il corso richiede una frequenza dell'80% ed esame finale sulle manualità. Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte, il corso si terrà presso la nostra sede, si avrà inoltre la possibilità da parte dell'operatore in collaborazione con il tutor di modificare un corso di massaggio.

**Il corso comprende:**

- Massaggio circolatorio distensivo (32 ore)
- Massaggio Ayurveda (32 ore)
- Hot-Stone massage (16 ore)
- Massaggio egiziano (16 ore)
- Massaggio Tuina (16 ore)
- Norme igieniche anamnesi posturale (4 ore)

## 20. Vacuumterapia

La vacuumterapia è un trattamento che sfrutta l'effetto del vuoto sul corpo al fine di migliorarne la microcircolazione tissutale, generando anche un'azione antinfiammatoria e disintossicante. Questa "terapia" consiste nell'applicare su una parte del corpo una coppetta a tenuta d'aria, in cui si pratica una depressione e successivamente una compressione per aumentare la circolazione venosa e linfatica. Grazie a questo sistema, si ottiene un maggior afflusso di sangue nella zona trattata migliorandone l'ossigenazione, velocizzando il turn-over di sostanze e favorendo l'eliminazione delle tossine. Nel trattamento della schiena, grazie a quanto viene attivato tramite le coppette, si riesce ad intervenire sia sulle retrazioni che sulle contratture muscolari. Tecnica molto profonda che lavora sullo strato endodermico, con uno scollamento capace di distribuire uniformemente le cellule adipose, rendendo il tessuto più compatto e omogeneo.

**Durata 8 ore**

**COSTO: € 240,00 + IVA**

**Programma del corso:**

- La Vacuum agli arti inferiori anteriori;
- Stretching muscolare associato;
- Massaggio snellente associato;
- La Vacuum all'addome;
- Massaggio snellente associato;
- La Vacuum agli arti superiori;
- Stretching muscolare associato;
- Massaggio snellente associato;
- La Vacuum al viso;
- Il drenaggio al viso;
- Il massaggio anti-age al viso;
- La Vacuum agli arti inferiori posteriori;
- Stretching muscolare associato;
- Massaggio snellente associato;
- La Vacuum alla schiena;
- Stretching muscolare associato;
- Massaggio snellente associato;

## **21. Massaggio lifting giapponese**

Questa tecnica di massaggio del viso è una tra le più utilizzate in oriente e deriva dal "kobido". Si ottiene un profondo drenaggio linfatico e, mediante una tecnica antichissima di stesura della pelle, un effetto anti-age e "ristrutturato". Si eseguirà un massaggio lifting facciale, un decongestionamento della pelle ed il reflusso dei suoi fluidi in eccesso creando, nel suo complesso, un ottimo trattamento estetico. Con pochi trattamenti si otterrà il ringiovanimento della del volto, occhi freschi e luminosi, la tonificazione dei muscoli del viso e, in generale, il miglioramento della salute, proprio grazie alla profonda stimolazione dei punti di agopressione, stimolati con micro-impastamenti. Il viso risulterà, risollevato, modellato e rinfrescato.

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Durata 8 ore**

**COSTO: € 240,00 + IVA**

**Primo giorno:**

- Cosmetologia e prodotti;
- Studio del tessuto tegumentario;
- Elaborazione della tecnica completa petto, collo, viso.

## 22. Massaggio Energizzante della Mongolia

Tecnica antichissima che trova le sue origini nella lontana e misteriosa Mongolia, tramandata, come rito per i guerrieri. E' un massaggio rinvigorente che interviene sul sistema linfatico e sanguigno. Le manualità sono effettuate in modo lento, strisciante, efficace, molto preciso ed agiscono a livello medio-profondo, risultando essere riossigenanti e tonificanti.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Introduzione della filosofia mongola e i suoi riti;
- Anatomia e sistema muscolare;
- Il massaggio schiena, arti inferiori prono

**Secondo giorno:**

- Il massaggio arti inferiori supino, braccia;
- Petto intestino e viso;
- Tecnica completa

## 23. Massaggio Trilogy

Corso di massaggio viso studiato partendo da una classificazione viso-anamnesi cutanea, texture, problematiche della pelle e mappatura, è una tecnica tonificante, rigenerante e drenante, in base alla classificazione di base. Le sue manualità si possono abbinare ai trattamenti viso come iter da cabina

**Durata 8 ore**

**COSTO: € 240,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte:

**Primo giorno:**

- Cosmetologia e prodotti;

- Studio del tessuto tegumentario e schede viso;
- Elaborazione della tecnica liftante;
- Elaborazione della tecnica drenate;
- Elaborazione della tecnica tonificante.

## 24. Massaggio Phy-Tao

E' una tecnica olistica, ricevere un massaggio comporta una sorta di regressione a livello fisico, emotivo e spirituale. E' un abbandonarsi a mani sapienti, esperte e amorevoli che conoscono l'arte di farci stare bene e ci permettono di farci ritornare in contatto con noi stessi e con il nostro corpo fino a percepirlo con tutti i nostri cinque sensi.

La regressione temporanea insita nel massaggio, può favorire la rievocazione di situazioni del passato prossimo o remoto, anche della nostra infanzia, durante le quali venivamo protetti, coccolati e vezzeggiati ed aggiunta al piacere, al calore, al senso di accoglienza e al rilassamento che può comportare quando lo si riceve e nel periodo di tempo immediatamente successivo, può essere un'occasione per un seguente moto di progressione verso un'evoluzione, una crescita che coinvolge l'individuo nella sua totalità, come insieme di mente, corpo e spirito ponendo le basi alla conoscenza di se stessi.

E' in questa prospettiva che propongo il massaggio olistico, anche durante il massaggio sportivo, rilassante, profondo sempre e comunque tendente al riequilibrio generale.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Lavoreremo sulla colonna vertebrale
- A livello muscolare profondo
- Tecnica risolutiva secondo Calligaris
- Elaborazione della tecnica andrà a rilassare tutta la muscolatura del corpo partendo dal sistema nervoso
- Lavoreremo dalla prima CI a S5
- Studiando le curvature fisiologiche della colonna vertebrale

**Secondo giorno:**

- Il massaggio parte supina
- Il massaggio parte prona

## 25. Massaggio Mio - Fasciale

Il massaggio mio fasciale prende il nome dal suffisso "mio" che deriva da muscolo e "fasciale" da fascia. Si tratta di una tecnica di terapia manuale che non lavora sui muscoli, ma tra i muscoli (cioè sulla fascia che li riveste); essa trae le sue origini dall'osteopatia di Andrew Taylor Still, la terapia che si basa sul contatto manuale per la diagnosi ed il trattamento, la prima che ha messo in risalto l'importanza della fascia intesa come tessuto connettivo che riveste l'organismo a livello sottocutaneo. Pur richiedendo da parte

dell'operatore grande precisione e buona conoscenza dell'anatomia, il massaggio mio fasciale è di facile esecuzione e può essere modulato in base alle necessità del destinatario.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e un elenco delle manualità svolte. Il percorso sarà il seguente:

**Primo giorno:**

- Storia del mio fasciale e spiegazione regole basi
- Studio del sistema muscolare
- Studio delle leve
- Studio delle articolazioni e inserzioni

**Secondo giorno:**

- Analisi della zona primaria e secondaria
- Massaggio supino
- Massaggio prono
- Esecuzione completo

## **26. Massaggio intensivo collo e spalle**

Questo massaggio è stato studiato principalmente per coloro che lavorano alla scrivania e sono costretti a scrivere al computer, oppure per coloro che praticano sport che implicano la contrazione prolungata ed intensiva di collo e spalle (ciclismo, canoa, rafting, parapendio ...)

Le manualità scaldano, distendono, allungano la muscolatura con movimenti ripetuti, lenti e relativamente pesanti, che tengono conto anche di eventuali punti di tensione, da trattare poi singolarmente.

Si prendono in considerazione i singoli spazi intervertebrali da Atlante fino a tutte le vertebre dorsali, senza dimenticare la base del cranio che spesso intrappola molto stress nascosto.

**Durata 8 ore**

**COSTO: € 240,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Il corso comprende una prima parte teorica sull'anatomia umana, cui segue l'esecuzione pratica del massaggio sul corpo. Vengono spiegate ed eseguite le manualità di base.

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Anatomia e massaggio
- Manovre distensive

- Manovre Classiche
- Ripetizione di tutte le manualità
- Domande ed eventuali

## 27. Massaggio alle candele

Il massaggio alle candele riunisce in sé la tradizione ayurvedica del massaggio all'olio caldo, con quella europea dell'aromaterapia.

Il massaggio alle candele combatte lo stress, lenisce i disturbi osteo-muscolari, nutre ed ammorbidisce la pelle.

Il calore permette ai principi attivi degli olii e dei burri di penetrare nella pelle ancora più in profondità. Le candele a base di oli o burri vegetali per questo tipo di massaggi sono speciali, perché caratterizzate da un punto di fusione già a 38°.

Un esempio di burro utilizzato per questo tipo di candele è il famoso burro di karitè, noto per le sue qualità idratanti, emollienti e stimolanti della circolazione; anche l'olio di argan è un ingrediente molto amato per questo tipo di candele. Altri oli utilizzati sono quelli al cocco, rinfrescante e nutriente, oppure alla mandorla, ricco di vitamina B ed E, noto per le sue qualità lenitive e riparatrici. Esistono anche candele a base di burro di aloe, burro di mango, burro di andiroba, olio di ippocastano; quest'ultimo è un toccasana per la cura della cellulite.

E' possibile trovare candele a base di ingredienti completamente biologici. Le candele vengono addizionate di olii essenziali, a seconda delle esigenze del paziente: le fragranze infatti possono essere tonificanti, rilassanti, energizzanti.

Il massaggio alle candele può anche essere combinato con la cromoterapia, scegliendo le candele in armonia coi chakra su cui lavorare. Il massaggio alle candele può essere prenotato come trattamento singolo o come "complemento" per un altro trattamento benessere, come ad esempio il bagno turco, da effettuare dopo il massaggio o uno scrub, da effettuare prima.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Questo corso comprende una prima parte teorica sull'anatomia umana, cui segue l'esecuzione pratica del massaggio sul corpo. Vengono spiegate ed eseguite le manualità del massaggio.

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

**Primo giorno:**

- Fondamenti di anatomia di anatomia
- Cenni sugli olii essenziali
- Cenni di cromoterapia
- Preparazione cabina: candele, musica, luce
- Schiena
- Gambe dietro

**Secondo giorno:**

- Addome, torace, braccia
- Gambe davanti

**Pomeriggio:**

- Ripetizione intero massaggio
- Domande ed eventuali

## 28. Massaggio gambe

Questo massaggio unisce le caratteristiche del massaggio drenante con quelle del massaggio distensivo classico.

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte.

Questa combinazione permette di ottenere risultati ottimali in quanto, consente di eliminare i liquidi interstiziali in eccesso, da un lato e dall'altro consente di effettuare manualità di impastamento e di scollamento muscolare, ciò permette all'operatore di lavorare la muscolatura sia in superficie che in profondità ed inoltre, stimola il sistema linfatico, oltre a quello circolatorio.

**Durata 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Questo corso comprende una prima parte teorica sull'anatomia umana cui segue l'esecuzione pratica del massaggio sul corpo.

Vengono spiegate ed eseguite le manualità di base.

**Primo giorno:**

- Anatomia: il massaggio, il sistema muscolare, il sistema linfatico
- Apertura gangli linfatici
- Gamba davanti

**Secondo giorno:**

- Apertura gangli linfatici
- Gamba dietro
- Ripetizione intero massaggio
- Domande ed eventuali

## 29. Massaggio liporiducente snellente/emolinfatico

E' un vero e proprio protocollo di lavoro per lavorare in maniera professionale e dare risultati immediati sulle clienti.

Viene largamente utilizzato grazie ai numerosi vantaggi e alle pochissime contro indicazioni. Il corso introdurrà il partecipante alla conoscenza dei sistemi trattati (linfatico e vascolare) classificazione delle

specifiche problematiche, lo studio approfondito del tessuto tegumentario, lo studio approfondito della PEFS per scegliere il protocollo di lavoro atto a migliorare l'inetetismo stesso, la cura con consigli pratici da seguire anche a casa.

- Trattamento edematoso
- Trattamento fibroso
- Trattamento sclerotico

**Durata: 16 ore**

**COSTO: € 350,00 + IVA**

**Programma didattico:**

Ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa teorica e l'elenco delle manualità svolte. Il percorso è il seguente: dopo una approfondita parte teorica sul sistema linfatico e una breve parte sul sistema vascolare, si andrà ad imparare una sequenza di manualità atte ad effettuare un drenaggio linfatico manuale completo su tutto il corpo.

**Primo giorno:**

- L'apparato vascolare, linfatico
- Check up-anamnesi cutanea, scelta del protocollo di lavoro
- Alimentazione, integrazione e cosmetica
- Aperture gangli linfatici

**Secondo giorno:**

- Tecnica di massaggio arti inferiori anteriormente, interna coscia
- Le braccia, addome, fianchi
- Gambe posteriore, glutei

PER I RESIDENTI IN Alto Adige per dipendenti settore estetico alberghiero AGGIORNAMENTO c'è la possibilità di ricevere un Voucher sulla formazione la provincia ti rimborsa fino al 50% del costo del corso.

Noi essendo un ente accreditato ti aiuteremo nella compilazione delle pratiche.

Per i disoccupati anche se non del settore, qui parliamo di RIQUALIFICAZIONE PROFESSIONALE.

Sia per la madrelingua italiana, sia madrelingua tedesca.

**VOUCHER DA 500,00 € A 3000,00€**

**PER TUTTI PROMOZIONE D'AUTUNNO PAGHI:**

1. PRIMO CORSO PREZZO PIENO
2. SECONDO 10% DI SCONTO
3. IL TERZO del 15% DI SCONTO
4. IL QUARTO DEL 20% DI SCONTO
5. OPPURE PACCHETTO OLISTICO O WELLNESS SPECIALIST

PER QUALSIASI INFORMAZIONE CONTATTACI