

# Programma Didattico: Il 2° livello Massaggio Thai

Composto di 13 giornate di corso, il 2° Livello è articolato in 3 Moduli formativi distribuiti al interno di 6 fine settimana più uno di verifica finale.

## I° MODULO:

### 1° Sabato: 18/1/2020

- Ore 9.00-10.00 Presentazione corso: Le integrazioni del secondo livello.
- Ore 10.00-11.00 La parola ai partecipanti: esperienze dal primo livello ed aspettative.
- Ore 11.00-13.00 Progettazione condivisa di questo corso di secondo livello.
- Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.
- Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 15.00-18.00 Ripasso della pratica in posizione prona.

### 1° Domenica 19/1

- Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 9.30-13.00 Ripasso della pratica in posizione supina.
- Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo
- Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 15.00-18.00 Ripasso della pratica in posizione supina.

### 2° Sabato: 8/2

- Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 9.30-13.00 Ripasso della pratica in posizione laterale.
- Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.
- Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 14.30 -18.00 Ripasso della pratica in posizione laterale.

### 2° Domenica 9/2

- Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 9.30-13.00 Ripasso della pratica nelle transizioni.
- Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo
- Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- Ore 14.30 -18.00 Ripasso della pratica nelle transizioni.

### 3° Sabato 22/2

- Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).
- 9.30-13.00 Ripasso della pratica di un trattamento di base.
- Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.

Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.30 -18.00 Ripasso della pratica di un trattamento di base.

### 3° Domenica 23/2

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)  
Ore 9.30-13.00 Ripasso della pratica di un trattamento di base.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.30-18 Verifica teorico-pratica (esame di fine modulo).

## II° MODULO:

### 1° Sabato 29/2

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 9.30-13.00 Rielaborazione della pratica sul lettino.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.30-18.00 Rielaborazione della pratica sul lettino.

### 1° Domenica 1/3

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 9.30-13.00 Rielaborazione della pratica sul lettino.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.30-18.00 Prosegue ancora la rielaborazione della pratica sul lettino.

### 2° Sabato: 14/3

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 9.30-13.00 Rielaborazione della pratica sulla sedia.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.00-18.00 Rielaborazione della pratica sulla sedia.

### 2° Domenica 15/3

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 9.30 -13.00 Rielaborazione della pratica sulla sedia.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 14.30-18.00 Rielaborazione della pratica sulla sedia.

### 3° Sabato 28/3

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).  
Ore 9.30 -13.00 Pratica di scambio con supervisione a turno.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)  
Ore 14.30-18.00 Pratica di scambio con supervisione a turno.

### 3° Domenica 29/3

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)  
Ore 9.30.00-13.00 Pratica di scambio con supervisione a turno.  
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.  
Ore 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)  
Ore 14.30-18.00 Pratica di scambio con supervisione a turno.

## III° MODULO:

### Sabato 4/4/2020

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)  
9.30--13.00 Sessione esame scritto e pratico.  
13.00-14.00 Pausa pranzo  
14.00-18.00 Sessione esame scritto e pratico, chiusura corso e consegna attestati.

Ricontrollare il totale delle ore frontali.