

Programma didattico: Il 1° livello Massaggio Thai

Composto di 13 giornate di corso, il 1° Livello è articolato in 3 Moduli formativi distribuiti al interno di 6 fine settimana più uno di verifica finale.

Ogni fine settimana di corso sarà seguito da una settimana di pausa, per permettere un ottimale apprendimento delle tematiche teorico pratiche.

I° MODULO

1° Sabato: 18/4/2020

Ore 9.00-10.00 Presentazione corso. La figura dell'Operatore Olistico (1ora).

Ore 10.00-11.00 Cenni storici sul massaggio orientale.

Ore 11.00-13.00 Presentazione tecniche di base, principi e movimenti.

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.

Ore 14.00-15.00 Programma didattico del corso: come organizzare l'ambiente di lavoro, abbigliamento e igiene, deontologia, comunicazione con il cliente.

Ore 15.00-16.00 Primo approccio all'ascolto del proprio corpo esercizi di contatto e movimento.

Ore 16.00-18.00 Primo approccio alla pressione sul ricevente in posizione prona.

1° Domenica 19/4

Ore 9.00-13.00 Anatomia 1: il sistema motorio, distretti muscolari degli arti inferiori e superiori a livello anatomico e funzionale (4ore).

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo.

Ore 14.00-15.00 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).

Ore 15.00-16.00 La postura dell'operatore, il respiro, l'allineamento, la pressione ed il tocco, l'intenzione e le 4 posizioni base del massaggio Thai.

Ore 16.00-18.00 Pratica in posizione prona.

2° Sabato: 2/5

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)

Ore 9.30-13.00 Presentazione tecniche di base, movimenti di stretching e rapporto con la respirazione.

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00-19-00 BLS/D: Primo Soccorso con l'uso del defibrillatore semiautomatico (5ore).

2° Domenica 3/5

Ore 9.00-13.00 Anatomia 2: Le articolazioni (4ore).

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 -15.00 Cenni storici sul Massaggio Tailandese.

Ore 15.00-18.00 Pratica in posizione prona: pressioni, allungamenti, movimenti di contatto, stretching.

3° Sabato:16/5

Ore 9.00-13.00 Anatomia 3: sistema circolatorio e respiratorio (4ore).

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 sul ricevente in posizione supina: tecniche di base: pressioni, allungamenti, movimenti di contatto, stretching.

3° Domenica 17/5

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).

Ore 9.30-13.00 Pratica nelle posizioni prona e supina.

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00-18.00 Verifica teorico-pratica (esame di fine modulo) (4ore).

II° MODULO:

1° Sabato 30/5

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)

Ore 9.30-13.00 ricapitolazione tecniche base I° Modulo e inserimento di variazioni.

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 14.30-16.00 Pratica nelle posizioni prona e supina.

Ore 16.00-18.00 Pratica sul lettino.

1° Domenica 13/6

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)

Ore 9.30-13.00 La posizione seduta: spalle, trapezi, collo, testa e viso con combinazioni di stretching e pressioni.

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00-16.00 Scambio pratica: legare posizione prona e supina con ulteriori variazioni ed approfondimenti.

Ore 16.00-18.00 Pratica sul lettino.

2° Sabato: 6/6

Ore 9.00-13.00 Anatomia 4: la pelle e le sue patologie (4 ore).

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 -17.30 La posizione seduta: spalle, trapezi, collo, testa e viso con combinazioni di stretching e pressioni.

Ore 17.30-18 Pratica sul lettino.

2° Domenica 14/6

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)
Ore 9.30 -13.00 La posizione laterale: movimenti di base pressioni e manovre.
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 14.30-17.30 La posizione laterale: pressioni manovre, combinazioni, allungamenti e stretching
Ore 17.30-18.00 Pratica sul lettino.

3° Sabato: 27/6

Ore 9.00-13.00 Differenze tra diploma, attestato, certificato: le principali norme fiscali (4ore).
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 15.00-17.00 Pratica sul ricevente posizione laterale e seduta: combinazioni e approfondimenti.
Ore 17.00-18.00 Pratica sulla sedia

3° Domenica 28/6

Ore 9.00-9.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama)
Ore 9.30-12.00 Pratica per unire le tecniche: le transizioni tra le 4 posizioni del massaggio thai.
Ore 12.00-13.00 Pratica sulla sedia
Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo
Ore 14.00-14.30 Comunicazione verbale e non verbale: ascoltare e osservare il ricevente
Ore 14.30-15.00 Definizione di stress e come si manifesta.
Ore 15.00-16.00 Pratica sulla sedia
Ore 16.00-18.00 Verifica teorico-pratica (esame di fine modulo).

III° MODULO:

Domenica 11/7/2020

9.00-11.00 Pratica supervisionata
11.00-13.00 abuso di professione; scheda cliente ed autopromozione.
13.00-14.00 Pausa pranzo
14.00-18.00 Sessione esame scritto e pratico, chiusura corso e consegna attestati (4ore).