

Programma didattico: Corso Thai Tre fine settimana

Possono accedere al corso i soci in regola con il tesseramento della ASD YogaPNL www.yogapnl.it

1° Sabato: 10/10/2020

Ore 9.00-10.00 Presentazione corso. La figura dell'Operatore Olistico.

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 11/10

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

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: pressioni, allungamenti, movimenti di contatto, stretching.

2° Sabato: 17/10

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 14.00-14.30 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.

2° Domenica 18/10

Ore 9.00-13.00 Anatomia 2: Le articolazioni.

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° Sabato: 24/10

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 14.00-14.30 Esercizi fisici di riattivazione e risveglio: posizioni e respirazioni (Yoga e Pranayama).

Ore 14.30-18.00 Pratica nella posizione supina/prona/seduta.

3° Domenica 25/10

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 supina/prona/seduta.

Ore 13.00-14.00 Pausa pranzo

Ore 14.00-16.00 Pratica nella posizione supina/prona/seduta.

Ore 16.00-18.00 Verifica teorico-pratica (esame scritto e pratico di fine

modulo, chiusura corso e consegna degli attestati del corso di 48 ore

della Scuola di Massaggio Glemthai).

A seconda delle esigenze della scuola, questo corso può essere svolto in concomitanza del primo Modulo della scuola di Massaggio in tre moduli valida ai fini della formazione CSEN.

Visibile al sito www.yogapnl.it