

Indice del programma online Livello Base

Titolo del Modulo	Attività	Contenuto della lezione	Contenuto PDF
<p>LIVELLO BASE 6 MODULI – 12 Video – 15 PDF 1 INCONTRO A SETTIMANA / 19:00- 20:30 (ora di Roma) Esclusi festivi</p>			
<p>MODULO 1 INTRODUZIONE AL MASSAGGIO YOGA</p> <p>2 video(1,2) 5 pdf</p>	<p>Settimana di preparazione</p>	<p>Video 1. Introduzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi sono • Struttura del corso <p>Video 2. Che cos'è il Massaggio Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tecnica. • Materiali 	<p>1.1 Che cos'è una contrattura muscolare 1.2 La muscolatura profonda 1.3 Catene muscolari 1.4 Simmetrie del corpo 1.5 Materiali</p>
<p>MODULO 2 MASSAGGIO PARTE POSTERIORE DEL TRONCO</p> <p>1 video (3) 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 3. Massaggio schiena, braccia e collo</p>	<p>2.1 La postura del terapeuta 2.2 Sequenze massaggio Schiena, braccia e collo</p>
<p>MODULO 3 3 MASSAGGIO GAMBE</p> <p>3 video (4,5,6) 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 4. Massaggio gambe posteriori Video 5. Esercizi per le gambe anteriori Video 6. Massaggio gambe anteriori</p>	<p>3.1 Sequenze massaggio gambe posteriori 3.2 Sequenza del massaggio gambe anteriori</p>
<p>MODULO 4 MASSAGGIO PARTE ANTERIORE DEL TRONCO</p> <p>3 video (7,8,9) 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 7. Massaggio addome, torace e braccia Video 8. Massaggio del collo e esercizi per il collo Video 9. Massaggio del viso e della testa</p>	<p>4.1 Sequenze del massaggio addome, torace e braccia 4.2 Sequenze del massaggio collo, viso e testa</p>

<p>MODULO 5 MASSAGGIO CON I PIEDI</p> <p>2 video (10,11) 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 10. Tecnica di massaggio con i piedi sulla schiena Video 11. Tecnica di massaggio con i piedi sulle gambe</p>	<p>5.1 Precauzioni Benefici Controindicazioni 5.2 Precauzioni Benefici Controindicazioni</p>
<p>MODULO 6 SESSIONE COMPLETA</p> <p>1 Video (12) 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 12. Massaggiamo Insieme – Sessione Completa</p>	<p>6.1 Intervista preliminare 6.2 Check-list Sessione di Massaggio</p>
<p>ESAME PRIMO LIVELLO</p>	<p>Inviare video sessione completa</p>		
<p>MASTERCLASS COACHING</p>			

Indice del programma online Livello Avanzato

Titolo del Modulo	Attività	Contenuto della lezione	Contenuto PDF
NIVEL AVANZADO			
4 MODULI – 16 Video – 8 PDF			
1 INCONTRO A SETTIMANA / 19:00- 20:30 (ora di Roma) Esclusi festivi			
MODULO 1 SESSIONE CERVICALE 5 video 4 pdf	2 sessioni di pratica a settimana	Video 1. Introduzione Video 2. Massaggio del collo da seduti Video 3. Massaggio laterale Video 4. Esercizi cervicali Video 5. Massaggiamo Insieme – Sessione Completa	1.1 Il paziente con dolore 1.2 Sessione cervicale: precauzioni 1.3 Esercizi cervicali 1.4 Scheda Trattamento
ESAME MODULO 1	Inviare video della sessione cervicale completa		
MODULO 2 SESSIONE DORSALE 3 video 1 pdf	2 sessioni di pratica a settimana	Video 1. Introduzione Video 2. Esercizi dorsali Video 3. Massaggiamo Insieme – Sessione Completa	2.1 Esercizi dorsali
ESAME MODULO 2	Inviare video della sessione dorsale completa		

<p>MODULO 3. SESSIONE LOMBARE</p> <p>4 video 1 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 1. Introduzione Video 2. Posizione della devozione Video 3. Esercizi lombari Video 4. Massaggiamo Insieme – Sessione Completa</p>	<p>3 .1 Esercizi lombari</p>
<p>ESAME MODULO 3</p>	<p>Inviare video della sessione lombare completa</p>		
<p>MODULO 4 SESSIONE SACRALE</p> <p>4 video Introduzione 2 pdf</p>	<p>2 sessioni di pratica a settimana</p>	<p>Video 1. Introduzione Video 2. Devozione Video 3. Esercizi del sacro Video 4. Massaggiamo Insieme – Sessione Completa</p>	<p>4.1 Esercizi del sacro 4.2 Esercizi Attivi</p>
<p>ESAME MODULO 4</p>	<p>Inviare video della sessione sacrale completa</p>		
<p>ESAMEN FINALE</p>	<p>Inviare video sessione completa</p>		
<p>MASTERCLASS COACHING</p>			