

Programma

Corso di 100 ore di formazione distribuite in cinque file settimana, dove apprenderai a realizzare una sessione completa di Massaggio Yoga, a togliere le contratture muscolari e ad alleviare i dolori muscolari. L'obiettivo del Corso è dotare gli studenti di una conoscenza base della tecnica e dell'anatomia della muscolatura umana, per poter iniziare a realizzare delle sedute di Massaggio Yoga a persone che non abbiano problematiche fisiche specifiche. L'ammissione al corso non richiede alcun requisito.

Parte Teorica

1. Anatomia, Sistema scheletrico, le ossa del corpo, il loro posizionamento;
2. Sistema muscolare base
3. Principi generali del Massaggio Yoga
4. Principi generali dello Yoga
5. Coaching per il disegno e impostazione dell'attività professionale

Parte Pratica

Sequenze del Massaggio Yoga: si lavorerà dando e ricevendo massaggi.

1. Muscolatura della schiena, collo e braccia.
2. Tecnica del massaggio con i piedi sulla schiena
3. Muscolatura delle gambe posteriori ed esercizi base.
4. Tecnica del massaggio con i piedi sulle gambe posteriori.
5. Muscolatura delle gambe anteriori ed esercizi base.
6. Muscolatura dell'addome e torace.
7. Muscolatura del collo e testa.
8. Seduta completa.

Tirocinio

Pratica della tecnica in sedute settimanali di un'ora e mezza. Le ore di tirocinio saranno documentate e supervisionate dall'istruttore principale.