



Scuola Triennale di Naturopatia Psica

PESCARA

Anno Didattico Blu 2017

MASSAGGIO CALIFORNIANO

TECNICHE CORPOREE

Docente: A. Isidoro

Programma:

- **Storia del massaggio**
- **Che cos'è il massaggio: l'unità funzionale mente-corpo; comunicazione e relazione attraverso la manipolazione**
- **Anatomia in relazione al massaggio: terminologia anatomica delle posizioni del corpo; tessuto tegumentario, tessuto muscolare, circolazione (gli strati del corpo); i benefici del massaggio; controindicazioni**
- **Introduzione al massaggio: riscaldamento dell'operatore; posizioni di lavoro; posizione del ricevente; parametri guida del massaggio e tecniche di base**
- **Il ruolo del massaggio oggi: gestire lo stress disfunzionale; educazione al rilassamento; evidenza clinica ed esempi di ricerca relativi al massaggio**
- **Storia del massaggio californiano: origini ed applicazioni.**
- **Introduzione al massaggio californiano: manovre principali.**
- **Tecniche corporee: riscoprire il linguaggio del corpo; consapevolezza del corpo; la respirazione profonda.**