

## Programma corsi 2013-2014

Corso di massaggi orientali	Corso di introduzione all'Ayurveda	Date
Massaggio hawaiano		5-6/19-20 ottobre 2013
Sea Malay massage (indonesiano)		1-3 novembre 2013
Stone & Crystal Energy massage		15-16 febbraio / 1-2 marzo 2014
Massaggio ayurvedico full body ( <i>Abhyangam</i> )	Massaggio ayurvedico full body ( <i>Abhyangam</i> )	15-16/ 29-30 marzo 2014
Massaggio ayurvedico per testa collo e viso ( <i>Mukhashiroabhyangam</i> ) & Teoria dell'Ayurveda	Massaggio ayurvedico per testa collo e viso ( <i>Mukhashiroabhyangam</i> ) & Teoria dell'Ayurveda	25-27 aprile 2014
	Stretching ayurvedico ( <i>Muryabhyangam</i> )	10-11/ 24-25 maggio 2014
	Massaggio ayurvedico ( <i>Snehana</i> )	7-8 giugno 2014
Personalizzazione del massaggio con pratica guidata	Personalizzazione del massaggio con pratica guidata	21 giugno 2014
Percorso ayurvedico: trattamento completo testa-corpo e pulizia viso	Percorso ayurvedico: trattamento completo testa-corpo e pulizia viso	22 giugno 2014

**Corsi monografici** Oltre al master annuale vengono proposti i seguenti corsi:

- ☛ **Massaggio hawaiano:** 10-11/ 24-25 maggio 2014
- ☛ **Sea Malay massage:** 31 maggio/ 1-2 giugno 2014
- ☛ **Massaggio hawaiano II° liv. (residenziale):** 12-14 luglio 2014
- ☛ *Shirodhara, Ubatan, Garshan, Pindasweda:* a richiesta

### Nuove proposte

- ☛ **Ayurveda in cucina (workshop):** 18 maggio 2014
- ☛ **Armonizzazione con campane tibetane:** 7 maggio 2014 ore 21
- ☛ **Vacanza-studio in India:** Ladakh (Nord India), II° metà di agosto 2014
- ☛ **Settimana benessere a Creta:** 8-15 oppure 15-23 giugno  
mare, massaggi, meditazione



*un tocco dal cuore*  
accademia di massaggi orientali

**L'armonia dell'uomo nasce dal benessere del corpo,  
dalla pace nella mente, dalla gioia nell'anima**



Via C. Balbo 10, Milano

[www.untoccodalcuore.com](http://www.untoccodalcuore.com)

Telefono 02-5469907, 335-6639834

Responsabile e docente: Enrica Dubini

I ritmi della società moderna, l'eccessivo uso di strumenti multimediali, sovraccaricano la parte psichica e allontanano dall'ascolto del corpo e dei suoi bisogni. **Lo stress è invasivo**, a lungo andare può creare insonnia, disturbi della memoria, malattie neurodegenerative.

**Le antiche tradizioni orientali** rappresentano un valido strumento per ritrovare armonia ed equilibrio. **Il lavoro sul corpo**, ed in particolare i **massaggi**, ben fatti e specificamente impostati sulle necessità della persona, sono **un ottimo mezzo per ritrovare benessere psicofisico**.

In questo ambito l'Accademia di massaggi orientali **"Un tocco dal cuore"** propone **corsi di formazione, giornate esperienziali e trattamenti** provenienti da varie tradizioni orientali:

### Ayurveda: di tutto e di più!

Dall'India un'antichissima tradizione medica e filosofica il cui obiettivo è favorire "una buona e lunga vita"! Tantissimi sono i trattamenti ayurvedici. Tra questi i massaggi sono l'aspetto più noto in occidente

- **Abhyangam**: massaggio su tutto il corpo, **focalizzato sui tessuti muscolari**, decontrae, scioglie tensioni e stimola la circolazione sanguigna e linfatica.
- **Muryabhyangam**: stretching dolce, lavora in maniera **specificata sulle articolazioni** per favorirne mobilità e flessibilità.
- **Padabhyangam**: trattamento **specifico per i piedi**, caratterizzato da manovre drenanti e decontratturanti combinate con stimolazione di punti energetici (reflessologia).
- **Mukhashiroabhyangam**: massaggio **specifico per testa collo spalle e viso**. Allieva le tensioni della parte alta del corpo, da sollievo nel caso di cefalee miotensive, distende i tratti del viso, acquieta la mente.
- **Snehana**: unzione sacra, effettuata con lunghi sfioramenti e manualità geometriche. Caratterizzato da un tocco più delicato, **lavora sia su un piano fisico che energetico**.
- **trattamenti specifici** (*Shirodhara, Ubatan, Garshan, Pindasweda*)

### Massaggio Hawaiano: attivante, energizzante

Derivato dagli insegnamenti dei Kahuna, gli sciamani delle Hawaii, per i quali rappresenta un rito di passaggio e di guarigione, è caratterizzato da manovre lunghe che scivolano sul corpo avanti e indietro come onde, eseguite principalmente con gli avambracci, integrate con tecniche di stretching articolare e lavoro energetico.

### Sea Malay massage: rilassante, meditativo

Antico massaggio rituale indonesiano. Presenta manualità molto diverse da quelle dei massaggi occidentali: manualità geometriche, dal forte carattere ipnotico, manovre vibratorie, lunghe tecniche di avambraccio, ritmo lento e meditativo.

### Stone massage: antalgico, decontratturante

Massaggio manuale combinato con l'uso sia statico che dinamico di pietre calde per ottenere un trattamento full-body di ottima efficacia antalgica e decontratturante.

### Crystal Energy massage: rilassamento ed energia

Nuovo metodo, sinergia tra massaggio ayurvedico e cristalloterapia, applicata in modo sia statico che dinamico.

### Oneness Bliss massage: un rito!

Forme simboliche, tipiche della geometria sacra induista, diventano l'ispirazione per originali manovre di massaggio. La potenza evocativa del simbolo unita al tocco rituale favorisce quello stato di grazia (bliss) che nasce dal superamento delle dualità (oneness).

### Ed inoltre.....

- **Ayurveda in cucina**: il cibo come strumento di benessere e salute. Giornate esperienziali di preparazione di cibi ayurvedici.
- **Campane tibetane**: rilassamento mediante il suono.
- **Vacanze benessere a Creta**: mare incontaminato, alimentazione detox, massaggi, meditazione.