

### **Attestati rilasciati**

Al termine dei corsi verrà rilasciato un attestato congiunto dell'Accademia "Un tocco dal cuore" e dell'Accademia Ayurvedica Ayuseva comprovante la partecipazione, sul quale verrà specificato il numero di ore complessive effettuato, come d'uso sugli attestati dell'Unione Europea.

### **Sedi didattiche**

I corsi si terranno a Milano presso "Il Mosaico", via G. Romano 11 (MM 3 linea gialla, fermata Porta Romana).  
*A richiesta, l'Accademia "Un tocco dal cuore" è disponibile a tenere corsi anche in altre località.*

### **Responsabile e docente: Apeksha Enrica Dubini**

Laureata in chimica da diversi anni si occupa di discipline olistiche e tecniche orientali ed ha maturato un'ampia formazione in:

- Massaggio Hawaiano (base ed avanzato)
- Sea Malay massage (massaggio indonesiano)
- Ayurveda (vari tipi di massaggio e stretching)
- Massaggio a quattro mani
- Reiki ( I° e II° livello)
- Stone massage

Ha una formazione anche in Aquawellness (trattamento in acqua calda), costellazioni familiari, massaggio olistico, massaggio psichico, cristalloterapia, colorpuncture (metodo Peter Mandel), fiori di Bach e tecniche di meditazione.

È maestra di Ikebana (l'arte giapponese di disporre i fiori) di cui tiene dimostrazioni e corsi.

Accademia "Un tocco dal cuore"  
Telefono 02-5469907, 335-6639834  
[www.untoccodalcuore.com](http://www.untoccodalcuore.com)  
e-mail: [ma.apexsha@libero.it](mailto:ma.apexsha@libero.it)



*un tocco dal cuore*  
*accademia di massaggi orientali*

**PROGRAMMA**  
**2006-2007**

Il programma dell'Accademia "Un tocco dal cuore" si rivolge a professionisti che vogliono ampliare le loro conoscenze tecniche includendo l'ambito dei massaggi orientali, a semplici appassionati che vogliono imparare l'arte di dare rilassamento attraverso il tocco, e a tutti coloro che vogliono acquisire, grazie al lavoro corporeo, la meditazione e la creatività, strumenti personali per il proprio benessere.

## Corso annuale di massaggi e benessere orientali

### Caratteristiche

Il corso intende fornire una preparazione di buon livello delle tecniche di base di massaggi orientali provenienti da diverse tradizioni culturali, vale a dire:

**Massaggio hawaiano**

**Massaggio ayurvedico (abhyangam)**

**Stone massage**

**Sea Malay massage (indonesiano)**

**Estetica ayurvedica (trattamenti specifici per testa e viso con prodotti ayurvedici)**

Offre inoltre la possibilità di condividere diverse forme di **meditazione**, sia attive che statiche, e tra queste anche l'**Ikebana**, arte giapponese di meditare attraverso la composizione di fiori e rami. A completamento del programma sono previste due giornate di pratica con la guida della docente per verificare e ottimizzare quanto appreso.

### Programma

Il corso prevede un totale di 184 ore di formazione, con frequenza di un weekend al mese, da fine settembre 2006 a fine giugno 2007, in accordo al seguente calendario:

- 🌿 Massaggio hawaiano: 30 settembre-1, 21, 22 ottobre
- 🌿 Abhyangam base: 11-12 novembre; 16-17 dicembre
- 🌿 Stone massage: 17-19 febbraio
- 🌿 Meditazione, *Ikebana* e pratica guidata: 10-11 marzo

- 🌿 Sea Malay massage: 21-22 aprile; 12-13 maggio
- 🌿 Meditazione e Ikebana: 25 aprile
- 🌿 Pratica guidata: 26 maggio
- 🌿 Estetica ayurvedica: 9-10 giugno; 30 giugno-1 luglio

### Costi

A tutela della qualità dell'insegnamento il numero degli iscritti è limitato a non più di 10 ed il costo è di 1850 € + IVA in quattro rate, comprensivo di dispense, tea-break, attestati e materiale floreale per l'ikebana. Per saldo in un'unica soluzione il corrispettivo è di 1760 € + IVA. Chi avesse già frequentato un corso monografico organizzato dall'Accademia e incluso nel programma è previsto uno sconto di 280 €.

### Iscrizioni e modalità di pagamento

Per iscriversi è necessario prendere contatto con la docente del corso per un colloquio di reciproca conoscenza. L'iscrizione va effettuata entro il 15 settembre 2006, versando una caparra di 350 € + IVA. Tale caparra non è restituibile, salvo il caso in cui il corso non venisse attivato. Il restante pagamento avverrà in tre rate dell'importo pari a 500 € + IVA ciascuna e sono previste le seguenti scadenze: 22 ottobre, 16 dicembre 2006 e 18 febbraio 2007. *È consentita la partecipazione anche ai singoli corsi, al costo previsto per i corsi monografici, in funzione della disponibilità di posti.*

## Corsi monografici

Oltre al percorso annuale sono istituiti i seguenti a tema:

- 🌿 Sea Malay massage: 28-29 ottobre; 25-26 novembre 2006
- 🌿 Stretching ayurvedico: 27-28 gennaio; 24-25 febbraio 2007
- 🌿 Massaggio hawaiano: 3-4 e 24-25 marzo 2007

Il costo di ogni singolo corso, che si articola in 2 weekend, per un totale di 32 ore è di 350 € + IVA comprensivo di dispense, tea-break e attestato di partecipazione.