

## Programma dei masters 2016-2017

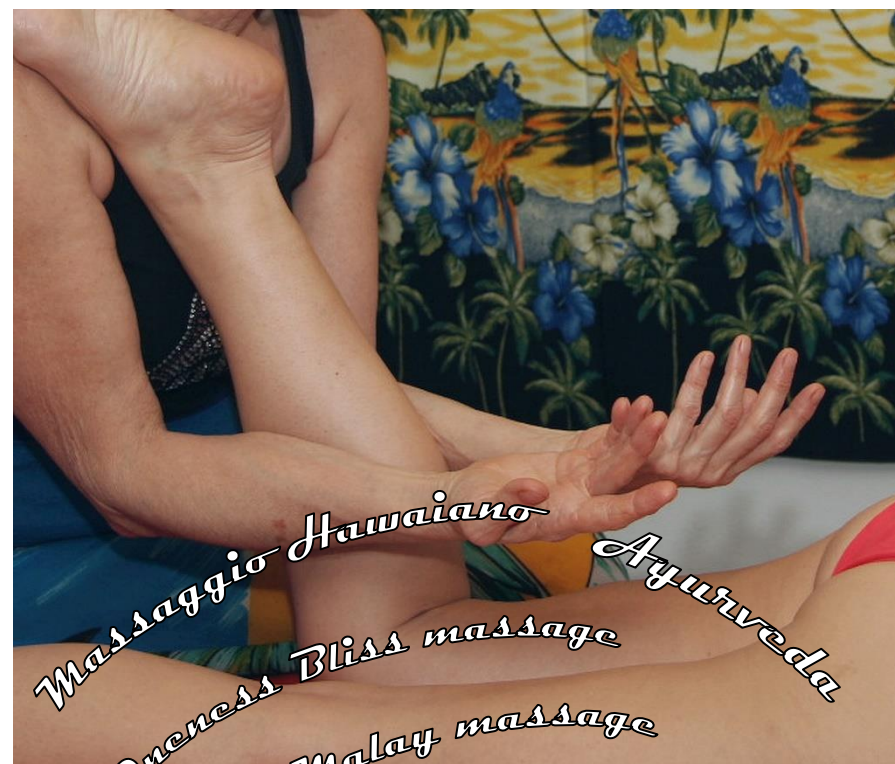
Corso di massaggi orientali	Corso di introduzione all'Ayurveda	Durata
Sea Malay massage (indonesiano)		13-15 gennaio 2017
Massaggio ayurvedico full body ( <i>Abhyangam</i> ) & Teoria dell'Ayurveda	Massaggio ayurvedico full body ( <i>Abhyangam</i> ) & Teoria dell'Ayurveda	4-5/ 18-19 febbraio 2017 4 giorni
Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso ( <i>Mukhashiroabhyangam</i> )	Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso ( <i>Mukhashiroabhyangam</i> )	4-5 marzo 2017 2 giorni
	Massaggio ayurvedico (Snehana)	18-19 marzo 2017
Stone massage oppure Crystal Energy massage		1-3 aprile 2017
	Stretching ayurvedico ( <i>Muryabhyangam</i> )	23-25 aprile 2017
Massaggio hawaiano		6-7/ 20-21 maggio
	Percorso ayurvedico: trattamento completo testa-corpo e pulizia viso con prodotti ayurvedici	10 giugno 2017
	Personalizzazione del massaggio con pratica guidata	11 giugno 2017
Personalizzazione del massaggio con pratica guidata		17 giugno 2017
Durata totale: 136 ore (17 giorni)	Durata totale: 112 ore (14 giorni)	

I costi sono comprensivi di dispense, attestati, musica, bevande e snacks  
E' possibile partecipare anche a singoli corsi, previo accordo con la docenza.



*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



*Massaggio Hawaiano*

*Queeness Bliss massage*

*Sea Malay massage*

*Crystal Energy massage*

Via C. Balbo 10, Milano

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

Telefono 02-36576379, 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 **2 percorsi di formazione**, uno specifico per l'Ayurveda e l'altro dedicato a massaggi provenienti da varie tradizioni orientali. Ecco una breve descrizione:

### 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.
- **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**.
- **Percorso ayurvedico**: combinazione di quanto appreso nell'ambito dei massaggi con alcune conoscenze di estetica ayurvedica per creare un trattamento full body (durata 2.5 ore) molto adatto anche alle SPA.

### 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.

Durante i corsi verrà offerta la possibilità di sperimentare varie forme di **meditazione**, sia attive che statiche, come apprese da diversi maestri spirituali indiani.

### Attestati

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