

CORSO MASSAGGIO AYURVEDICO

POMERIDIANO

Sede Corso: BERGAMO - Via Monte Gleno, 2

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono apprendere le tecniche di massaggio ayurvedico al fine di migliorare il funzionamento degli organi e favorire l'eliminazione delle tossine. Il massaggio ayurvedico si basa su un complesso di precise manipolazioni tramite l'applicazione di oli caldi scelti in base alle diverse esigenze fisiche.



Durata: 20 ore
Lunedì dalle 14.00 alle 19.00



Costo: 250 €



Certificazione: Certificato di Frequenza

CONTENUTI GENERALI

- **PRIMO INCONTRO**

INTRODUZIONE TEORICA:

Cos'è il massaggio;
Approfondimento del concetto Ayurveda ed i suoi principi;
Le leggi dei DOSHA VATA- PITTA-KAPHA;
Come utilizzare gli oli essenziali in Ayurveda;

1^PARTE DELLA PRATICA MANUALE:

Come lavorare la schiena con le diverse tecniche AYURVEDICHE.

- **SECONDO INCONTRO**

2^PARTE DELLA PRATICA MANUALE:

Ripasso del massaggio alla schiena;
Massaggio arti inferiori:
Come riconoscere le diverse problematiche da trattare (cellulite, ritenzione idrica, cattiva circolazione, etc.)

- **TERZO INCONTRO**

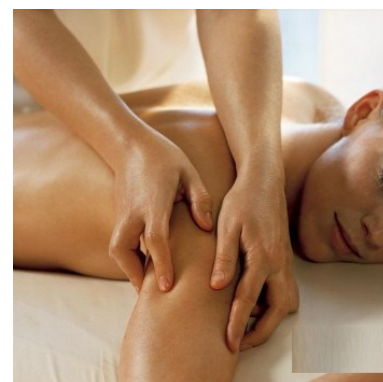
3^PARTE DELLA PRATICA MANUALE:

Ripasso dei percorsi precedenti
Massaggio addome-cervicale-braccia-mani
Come funziona la respirazione della pratica sull'addome

- **QUARTO INCONTRO**

4^PARTE DELLA PRATICA MANUALE:

Massaggio spalle-cervicale-viso e testa
Ripasso generale del massaggio ayurvedico
Come concludere il massaggio in armonia



INIZIO LEZIONI:

GENNAIO 2017



Azienda Bergamasca Formazione
Azienda Speciale della Provincia di Bergamo

Centro Formazione Professionale di Bergamo – via Monte Gleno, 2
Tel. 035.3693711 www.abf.eu cfp.bergamo@abf.eu

