

Presentazione del corso di Massaggio Svedese (Base/Classico)

Che cosa è:

Il massaggio svedese è un massaggio classico occidentale. Normalmente chiamato anche Base o Classico.

La denominazione di Massaggio Svedese è dovuta al medico e fisioterapista svedese [Pehr Henrik Ling](#) (1776-1839) a cui si attribuisce la prima sistematizzazione delle tecniche di massaggio all'interno di un metodo.

Generalmente viene eseguito su tutto il corpo, ma avendo manovre abbastanza libere fra loro e sequenze non rigide, può essere eseguito anche solo su singole parti.

È considerato decontratturante, rilassante, tonificante e drenante. Agisce anche sul circolo emolinfatico ed è utile nella prevenzione di adipe e cellulite.

Si può eseguire un trattamento completo su tutto il corpo, generalmente della durata di 45/50 minuti o dividere il trattamento in sedute più brevi e mirate a risolvere il problema specifico.

Descrizione del corso:

Il corso è diviso in due moduli.

Teoria: (4 ore ca.) apprenderai le competenze basilari per lavorare come operatore professionale e le conoscenze necessarie allo svolgimento del lavoro pratico (fondamenti di Anatomia)

Pratica: (20 ore ca.) lavoro a coppie per apprendere le manualità del masaggio e il protocollo base.

Al termine del corso avrai appreso i concetti base di anatomia per lavorare con sicurezza e sarai in grado di eseguire un massaggio di circa un ora.

Programma del corso

FORMAZIONE TEORICA

L'operatore/operatrice professionale:

- Etica
- Abigliamento
- Luogo di lavoro

Come scegliere gli strumenti di lavoro:

- Lettino
- Olio

Concetti di anatomia:

- Posizione anatomica
- I tessuti del corpo umano: tessuto epiteliale, connettivo, muscolare e nervoso
- Lo scheletro

- Le articolazioni
- I muscoli
- Termini direzionali
- Zone di scarico

Indicazioni e controindicazioni:

- Effetti del massaggio
- Contrattura, stiramento, strappo muscolare
- Quando non eseguire il massaggio
- Zone precluse al massaggio

FORMAZIONE PRATICA

La postura dell'operatore

- Posizioni di lavoro
- Regolazione del lettino
- Salvaguardare il proprio benessere

Studio delle manualità e della loro funzione:

- **Sfioramento:** Manovra leggera e rilassante.
- **Sfioramento appoggiato (detto anche Sfregamento profondo):** Manovra più profonda per drenare sangue, liquidi muscolari e linfa. Si usa anche per drenare i liquidi e le sostanze "sminuzzate" e "smosse" con la frizione e l'impastamento.
- **Frizione:** Manovra di spremitura dei tessuti anomali (adipe localizzata, cellulite).
- **Impastamento superficiale:** Manovra dinamica di spremitura obliqua dei tessuti anomali (adipe localizzata, cellulite).
- **Impastamento profondo (a "S"):** Manovra dinamica di torsione e spremitura del muscolo.
- **Percussione:** Manovre di piccole percussioni per stimolare e tonificare cute e muscoli.

Sequenza completa del massaggio Svedese

- il trattamento delle gambe e dei piedi,
- il trattamento delle braccia,
- il trattamento dell'addome,
- il trattamento della testa e del collo,
- il trattamento della schiena.

Test finale

Al termine del corso è previsto un test finale per valutare l'efficacia del corso stesso e il livello di comprensione dei concetti.

Informazioni generiche sul corso:

Docente: Simona Pisani

A chi è rivolto:

Il corso di massaggio base è rivolto a chi vuole intraprendere un percorso formativo nel campo del massaggio e inizia da zero, a chi vuole apprendere esclusivamente conoscenze di base per eseguire massaggi in ambito familiare, o a chi è già specializzato in altre tecniche e vuole completare il suo bagaglio culturale.

Prerequisiti: Nessuno

Durata:

3 giorni Teorico/Pratici (4 ore di teoria - 20 ore di pratica)

Date e orari:

Settembre 2015 (date da determinare)

Venerdì 9:00-13:00 14:00-18:00

Sabato 9:00-13:00 14:00-18:00

Domenica 9:00-13:00 14:00-18:00

Location:

Roma

Il luogo di svolgimento del corso generalmente è un aula in un albergo che sarà deciso sulla base delle richieste ricevute per agevolare il raggiungimento della struttura da parte di tutti.

Materiale didattico:

- Dispensa del corso in formato digitale
- Protocollo di lavoro

Attestato:

Attestato di partecipazione al corso riconosciuto da CSEN

Occorrente:

- 2 asciugamani
- abbigliamento comodo
- slip per uomini (no boxer) e costume due pezzi per le donne

Corso a numero chiuso

Minimo 6 massimo 12 partecipanti

Costo

€330,00

N.B. Ogni allievo dovrà sia effettuare il massaggio che riceverlo (lavoro a coppie), questo è fondamentale per comprendere la percezione del massaggio, del ritmo, della pressione. Nel

caso in cui uno studente non fosse disposto a ricevere il massaggio dovrebbe obbligatoriamente portare con se un modello/a con un costo aggiuntivo di €50,00

Contatti:

Ivan Iacoangeli (organizzatore) 3421739915

Simona Pisani (organizzatore/docente) 3312104047

In alternativa compilare il modulo di richiesta informazioni:

[MODULO RICHIESTA INFORMAZIONI](#)