

Titolo del corso:

Corso base per l'automassaggio

Obiettivi generali:

Ai partecipanti vengono presentati i fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese applicata al TuiNa-AnMo (Massaggio Tradizionale Cinese) in un percorso mirato all'autotrattamento, con esempi pratici riferiti soprattutto alle principali disarmonie.

I termini Tui Na significano "spingere e prendere" mentre An Mo si traduce con "premere e frizionare" indicando quindi una metodica manuale diretta al lavoro sul corpo.

**Obiettivi specifici:**

Fornire ai partecipanti un utile bagaglio di tecniche semplici ed efficaci, che possano essere utilizzate su se stessi per stimolare la circolazione, distendere i muscoli contratti e riequilibrare il corretto flusso dell'energia nel corpo.

La pratica regolare dell'autotrattamento, favorisce il benessere personale perché permette di tonificare i tessuti connettivi, ripristinare l'armonia del sistema nervoso, favorire il drenaggio e rivitalizzare l'organismo.

Le tecniche proposte in questo corso non vanno intese come un'alternativa al trattamento medico, piuttosto come esercizi da poter utilizzare comodamente a casa propria quando si ha un po' di tempo da dedicare a sé stessi. Chiunque può eseguire questi semplici esercizi e trarne beneficio, non c'è alcuna controindicazione o pericolo.

Durata:

Il corso, si svolge in otto ore, suddivise fra mattino e pomeriggio e prevede teoria ed esercizi pratici.

Programma generale:**Mattino: 9 - 13**

ore 9 registrazione dei partecipanti
ore 9.30 l'uomo tra cielo e terra: breve storia della Medicina Tradizionale Cinese
i meridiani energetici
lo yin e lo yang
i cinque elementi
ore 13 pausa pranzo (compreso nel costo del corso)
menù:
bruschetta, pasta con ragù di verdure, insalata mista, dolce, acqua e caffè.

Pomeriggio: 15.30 – 18.30

ore 15.30 principali punti trattabili
tecniche di auto massaggio
esempi pratici di auto-trattamento riferiti a specifiche disarmonie

É necessario essere dotati di:

un piccolo flacone di olio per massaggi neutro e non profumato (mandorle o sesamo);
un piccolo asciugamano di spugna;
un abbigliamento comodo (pantaloni larghi abbastanza da poter essere arrotolati per poter scoprire parte delle gambe e tshirt o felpa che permetta di scoprire agevolmente le braccia);
un tappetino per sedersi;
una coperta leggera.

Costi:

50€ - Il costo è comprensivo della cena (vino o bevande diverse dall'acqua non sono comprese nel prezzo) e di una breve dispensa relativa ai temi trattati;

Insegnante:

Massimo Apicella – Operatore olistico