



**mandalife**<sup>®</sup>  
Associazione di Promozione Sociale



## La Formazione



Il Corso di **Massaggio Base I° livello** è rivolto sia a chi vuole acquisire una conoscenza pratica e teorica nell'arte del Massaggio, sia a chi vuole intraprendere una vera e propria professione come massaggiatore.

### Primo Livello (base)

**Durata: 40 ore divise in 2 week end ( sabato 8 e domenica 8 ) più una giornata (8 ore) per esame teorico pratico**

Il Corso preparerà infatti l'allievo ad apprendere le tecniche fondamentali di questo trattamento, in primo luogo attraverso lo studio dei fondamenti dell'anatomia e fisiologia, utili ad ogni serio professionista.

Al Corso di Massaggio oltre all'apprendimento dell'anatomia e fisiologia del corpo umano si apprenderanno anche nozioni sull'uso di Oli, sui benefici del Massaggio e controindicazioni, oltre alle tecniche del massaggio base quali: sfioramento, frizioni, impastamento, percussioni e vibrazioni, in tutte le loro varianti, in modo tale da mettere l'allievo in condizione, una volta terminato il Corso, di praticare un massaggio di un'ora in totale autonomia.

## **Il Programma**

### **Teoria**

Massaggio Base: Origini e Storia del Massaggio;  
Cenni Anatomia e Fisiologia; I Tessuti del Corpo Umano: Tessuto Epiteliale, Connnettivo, Muscolare e Nervoso;  
Lo Scheletro; Le Articolazioni; I Muscoli;  
Cenni sui Vari tipi di Massaggio;  
Attrezzature e Strumenti di Lavoro; L'Ambiente di Lavoro;  
Deontologia Professionale;  
La Postura del Massaggiatore;  
Le Posizioni del Ricevente e gli eventuali Accorgimenti Posturali;  
La Preparazione al Massaggio; Massaggio e Psiche;  
Il Colloquio da avere con la Persona;

### **Pratica**

Meccanica delle Manovre di Massaggio; Direzione del Massaggio e Punti di Scarico;  
Parte Pratica del Massaggio Base;  
Prova Pratica finale con Esecuzione del Massaggio di circa 60 minuti;  
Ripasso Teorico;  
Spazio per Approfondimenti Finali.  
Materiale didattico

### **Orari del Corso:**

**Dalle 9.30 alle 18.30 (dalle 13.00 alle 14.30 è prevista la pausa pranzo).**

materiale da portare:

Necessario un abbigliamento comodo e 2 asciugamani grandi. **Una chiavetta USB**

Si consiglia di indossare slip per uomini (no boxer) e due pezzi per le donne.