



Mercoledì
28 settembre 2022
 ore 21,00

Live Presentazione Corsi

**Operatore Olistico
 del Benessere**
ai sensi della Lg. 4/2013
**Scuola Tecniche del
 Massaggio Olistico
 e
 Scuola Ayurveda**



**Lakshmi
 Studio**

Scuola Ayurveda e Olistica Certificata



Sede Territoriale **LIGURIA**
 Centro di Ricerca Erba Sacra



... formazione certificata per il mondo del lavoro

**Titolo e Attestazione di
 Qualifica Professionale**

**OPERATORE OLISTICO
 DEL BENESSERE**

ai sensi della Lg. 4/2013

T.M.O

**Tecniche Manuali
 Olistiche**
 450 Ore



OPERATORE DEL BENESSERE AYURVEDICO

Lg. 4/2013

Biennio Professionale

Tot. ore 500

*Inizio primo anno (10 mesi)
 22 ottobre 2022*

**Titolo Professionale e
 Attestazione di
 Competenza Certificata**



**Lakshmi
 Studio**

Scuola Ayurveda e Olistica Certificata



Certificazione Prov. 102



Cod. Scuola ASPEN: AS - OP - 079



**Lakshmi
 Studio**





**Lakshmi
Studio**

Scuola Ayurveda e Olistica Certificata



Corso

Attestato di OPERATORE OLISTICO

Disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013

In

Tecniche del Massaggio Base Bionaturale Olistico

Totale ore 150

valido ai fini lavorativi

Frequenza diurna infrasettimanale: martedì e giovedì

Orario: 9,00 – 13,00

Inizio: 4 ottobre 2022

Termine: 31 gennaio 2023

valido ai fini lavorativi

totale ore: 150

Struttura del Corso:

la formazione proposta è rivolta a coloro che desiderano entrare nel mondo del massaggio olistico, motivati da interesse personale, o desiderosi di provare quell'opportunità di crescita e di cambiamento che eventualmente potrebbe trasformarsi in scelta professionale, senza impegnarsi da subito in percorsi più lunghi. La caratteristica del Corso è intensiva, pratica e operativa, con la massima spendibilità e applicazione, acquisibili in un tempo notevolmente ridotto (quattro mesi) rispetto ai classici percorsi di formazione in tecniche base del massaggio, con la formula infrasettimanale, anziché week end; quindi, molto concentrata sia nell'attenzione (numero chiuso dei partecipanti) sia nell'attivo interagire: si fa e si riceve il massaggio, perché "sentire" è fondamentale quanto "fare". Un Corso che è molto più di una "base", offrendo sette tecniche complete di massaggio, una proposta formativa e didattica arrivata alla quinta edizione, con riscontri molto gratificanti verificati negli anni precedenti. Oltre alla spendibilità della formazione

acquisita, si vuole dare l'opportunità di una "veste" professionale, con l'iscrizione nel Registro professionale nazionale Aspin degli Operatori Olistici come Operatore in formazione: il presupposto, per coloro che vorranno proseguire, nel trasformare una passione in uno dei lavori più belli e gratificanti.

Programma del Corso:

Parte teorica:

- ✓ Elementi di Anatomia e Fisiologia base: in formato pdf, con costante riferimento durante le ore di pratica in presenza.
- ✓ Differenze tra massaggio terapeutico, massaggio estetico e massaggio olistico
- ✓ Zone interdette al massaggio
- ✓ Indicazioni e controindicazioni al massaggio
- ✓ Controindicazioni assolute e relative
- ✓ Deontologia ed Etica professionale: in formato pdf, con riferimenti alla presa in carico del Cliente e alla corretta terminologia da utilizzare in ambito olistico.
- ✓ Consenso Informato e Scheda Cliente.

Materiale didattico: incluso nel prezzo del Corso

- ✓ 7 tecniche complete di massaggio, per ogni tecnica di massaggio specifica: dispensa tecnica didattica pdf, video realizzato durante la spiegazione della tecnica dall'Insegnante in aula e caricato su Usb personale di ciascun partecipante: no video con cellulare, in modo da poter essere visto e risentito (contenente spiegazione audio) come ripasso anche nel tempo e Attestato di partecipazione per specifica tecnica di massaggio acquisita.
- ✓ Attrezzatura: olii, creme e quanto sia utile ad eseguire le tecniche di massaggio è compreso nel costo del corso per tutta la durata del Corso. Nessun costo aggiuntivo. Compresi Attestati monotematici e Attestato finale.

Occorrente ad uso personale che a carico di ciascun partecipante:

- ✓ Due asciugamani grandi tipo telo mare ad uso personale
- ✓ Abbigliamento comodo, es. calzoni tuta o di tela, t – shirt a mezze maniche in cotone, calzature da utilizzare solo all'interno della Scuola: es. ciabatte sanitarie.
- ✓ Chiavetta o disco esterno Usb per i video realizzati dalla Scuola.

Calendario Tecnica pratica in aula: inizio 4 ottobre 2022

Orario: 9,00 -13,00

Ottobre		Massaggio Base Svedese: preparazione del lettino e gestione del ricevente su lettino. Postura e respirazione dell'Operatore. Tecniche base del massaggio e tecniche ausiliarie – complementari. Acquisizione delle specifiche manualità di base: sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Realizzazione tecnica completa del Massaggio Base Svedese: posizione supina e prona.
Martedì 4	Giovedì 6	
Martedì 11	Giovedì 13	
Totale ore modulo	16	
Martedì 18	Giovedì 20	Massaggio Circolatorio: circolazione venosa e arteriosa, cuore e pompa venosa, le corrette manualità, benefici, indicazioni, controindicazioni. Tecnica completa del Massaggio Circolatorio.
Martedì 25	Giovedì 27	
Totale ore	16	
Novembre		Massaggio Rilassante Aromatico: olii base e olii essenziali. Caratteristiche, proprietà e utilizzo. Azione dell'Aromaterapia sulle emozioni e creazione di sinergie specifiche per alleviare i più comuni disturbi psicosomatici e fisici. Tecnica completa del Massaggio Rilassante Aromatico.
Mercoledì 2*	Giovedì 3	
Martedì 8	Giovedì 10	
Totale ore	16	
*: eccezione mercoledì 2 dovuta a festività martedì 1° novembre Ognissanti		
Martedì 15	Giovedì 17	Massaggio base ayurvedico Abhyangam: elementi base di Ayurveda, i cinque elementi e tre Dosha, Vata, Pitta, Kapha. Le sei tecniche base del massaggio ayurvedico, differenza tra massaggio bionaturale occidentale e massaggio ayurvedico. L'oleazione: tecnica fondamentale del massaggio ayurvedico, collegamento all'Aromaterapia. Tecnica completa del Massaggio base ayurvedico Abhyangam.
Martedì 22	Giovedì 24	
Martedì 29		
Totale ore	20	

Dicembre		<p>Massaggio Decontratturante Olistico: elementi di anatomia e fisiologia, il rachide cervicale, dorsale e lombare. La colonna vertebrale, le alterazioni della colonna vertebrale: concetti di cifosi e di lordosi. Postura e respirazione.</p> <p>Tecnica completa del Massaggio Olistico Decontratturante nelle tre posizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supina - Prona - Seduta
Giovedì 1	Martedì 6	
Mercoledì 7*	Martedì 13	
Martedì 13	Giovedì 15	
Martedì 20	Giovedì 22	
Totale ore	28	
<p>* <i>mercoledì</i> anziché martedì per variazione dovuta a festività giovedì 8 dicembre Immacolata Concezione.</p>		
Gennaio	2023	<p>Massaggio Linfodrenante Anticellulite: elementi di Anatomia e Fisiologia, il Sistema Linfatico.</p> <p>Linfa, Stazioni linfatiche, linfoghiandole, linfonodi. Indicazioni, benefici e controindicazioni.</p> <p>Definizione di Cellulite, il tessuto connettivo adiposo.</p> <p>Tecnica completa del Massaggio Linfodrenante Anticellulite.</p>
Martedì 10	Giovedì 12	
Martedì 19	Giovedì 19	
Totale ore	16	
Martedì 24	Giovedì 26	<p>Massaggio e trattamento Viso e Collo Antietà Rimodellante:</p> <p>elementi di Anatomia e fisiologia, i muscoli del viso, loro classificazione e i muscoli del collo. La pelle e l'apparato tegumentario.</p> <p>Trattamento con idrofomentazione, preparazione di scrub e di maschere specifiche con argille per specifica tipologia di pelle, idrolati e tonificazione.</p> <p>Tecnica completa del Massaggio e trattamento Viso e Collo Antietà, Rimodellante</p>
Martedì 31		
Totale ore	12	
Totale ore di pratica e tecnica in aula:		124

Ore di pratica documentata	26
Totale ore complessive riportate su Attestato finale.	150
ATTESTATO di Operatore Olistico <i>Disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013</i> in TECNICHE DEL MASSAGGIO BASE BIONATURALE OLISTICO (valido ai fini lavorativi)	

Costo del Corso: euro 1200 Iva inclusa, pagabili come segue:

- euro 200 all'iscrizione
- rimanenza euro 1000 a inizio Corso, oppure:
- importo rateizzato in n. 4 rate mensili senza interessi, di euro 250 cad.

Numero massimo di partecipanti: 10 per garantire la massima efficacia dell'insegnamento.

TITOLO PROFESSIONALE (*Diploma*) di
OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE ai sensi della lg. 4/2013

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE OLISTICO

Ayurvedico, olistico, sportivo.

- Totale Biennio 450 ore –

Inizio primo anno (nove mesi): 15 ottobre 2022- Termine 18 giugno 2023

Attestato di OPERATORE OLISTICO lg. 4/2013 in Tecniche del Massaggio Olistico

Programma e calendario primo anno*

15 – 16 ottobre	MASSAGGIO BASE SVEDESE: elementi di Anatomia e Fisiologia: la cellula, sistemi e apparati del corpo umano. I tessuti. Le cinque tecniche base del massaggio: sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Le tecniche ausiliarie/complementari: trazione, modellamento, mobilizzazione. Indicazioni e controindicazioni al massaggio.
12 – 13 novembre	MASSAGGIO RILASSANTE OLISTICO Antistress – Distress. Elementi di Anatomia e Fisiologia: il Sistema Nervoso. Psicosomatica ed emozioni, relazione emozioni e corpo, mente e corpo.
10 – 11 dicembre	MASSAGGIO DECONTRATTURANTE OLISTICO Cervicale – Schiena. Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato Osteo Articolare. Approfondimento: la schiena: la nostra “lavagna emozionale”. Postura e curve fisiologiche della colonna vertebrale: concetto di cifosi e di lordosi.
14 – 15 gennaio 2023	MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO Greco – Romano. Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato Muscolare. Muscoli, struttura e fisiologia. Il tessuto muscolare e l’acido lattico. Azione detensionante muscolare profonda e anticellulite: indicazioni in ambito sportivo e del benessere.
11 – 12 febbraio	MASSAGGIO ANTICELLULITE RIDUCENTE RIMODELLANTE. Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato tegumentario. La pelle. Il Tessuto adiposo. Definizione di cellulite. Aromaterapia e realizzazione di sinergie con oli essenziali ad azione anticellulite.
11 – 12 marzo	LINFODRENAGGIO MANUALE CORPO – D.L.M. Drenaggio Linfatico Manuale – Tecnica per Operatori del Benessere su base Vodder.

	Elementi di Anatomia e Fisiologia: il Sistema Linfatico. Linfa, linfonodi, linfoghiandole, sistema immunitario. Circolazione linfatica, linfonodi, gangli linfatici del viso. L'azione anti edemi. Braccia, torace, addome, schiena, glutei, arti inferiori. Effetto anti-edemi e anti-ritenzione specifico arti inferiori.
15 – 16 aprile	LINFODRENAGGIO MANUALE VISO. Elementi di Anatomia e Fisiologia: la circolazione linfatica del viso, linfonodi, stazioni linfatiche di viso e testa, gangli linfatici del viso. L'edema del viso. Azione drenante e rimodellante del linfodrenaggio viso.
13 – 14 maggio	MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGAM. Principii e basi dell'Ayurveda, Energia e Dosha Vata, Pitta, Kapha. Il massaggio base della tradizione e cultura ayurvedica eseguito con olio per specifica costituzione ayurvedica. La tecnica dell'oleazione e le sei tecniche base del massaggio ayurvedico.
17 – 18 giugno	RIFLESSOLOGIA PLANTARE Base. Elementi di Anatomia e Fisiologia: il piede. Muscoli, ossa e articolazioni del piede. Le tecniche base del trattamento base riequilibrante dei cinque apparati, mappa zonale Fitzgerald – Ingham e massaggio del piede.
Totale ore di pratica in aula	144
Deontologia ed Etica Professionale ore	In formato pdf e on line, con equiparazione a ore 10.
Verifiche intermedie	In formato pdf con equiparazione a ore 4.
Pratica professionale documentata	Pratica individuale o supervisione didattica ore 42.
TOTALE ORE 1° ANNO	200

**IL CALENDARIO PUO' SUBIRE VARIAZIONI A DISCREZIONE DELLA SEGRETERIA PER MIGLIORARE L'ASPETTO ORGANIZZATIVO*

Programma secondo anno

1° week end	MASSAGGIO AYURVEDICO DETOSSINANTE UDARA – Specifico per l'addome Concetto di "tossine" in Ayurveda, anatomia e fisiologia in ayurveda: intestino e organi emuntori. Aromaterapia ayurvedica: gli oli medicati, Tailam e l'azione profonda depurativa. Massaggio detossinante e riequilibrante del processo digestivo e intestinale, agisce su gonfiori dovuti a cattiva digestione ed eliminazione con effetto rimodellante.
2° week end	MASSAGGIO EMOZIONALE OLISTICO. Emozioni e psicosomatica: il concetto "olistico" di corpo ed emozioni, lo "specchio" delle emozioni nella morfologia e struttura corporea. Il concetto di Bioenergetica di Alexander Lowell.

3° week end	BAMBOO MASSAGE – Massaggio thailandese con le canne di bamboo. Profonda azione anticellulite e decontratturante. Postura dell’Operatore, respirazione, tecnica manuale completa. Oli e indicazioni.
4° week end	MASSAGGIO E TRATTAMENTO VISO GIAPPONESE KIREI – KO BI DO Elementi di Anatomia e Fisiologia MTC – Medicina Tradizionale Cinese. Meridiani, Canali Energetici e Ki, concetto di Energia Vitale.
5° week end	MASSAGGIO POSTURALE MIO FASCIALE CON TRATTAMENTO TRIGGER POINT. Elementi di Anatomia e Fisiologia: apparato muscolo scheletrico e postura. Fisiologia dei Trigger Point, punti di dolore profondo, approfondimento della fascia muscolare.
6° week end	MASSAGGIO SPORTIVO pre-gara intra gara e post gara. Muscoli, legamenti, articolazioni. Acido lattico e tecniche specifiche del trattamento in ambito sportivo.
7° week end	COPPETTAZIONE ANTICELLULITE – <i>Cupping</i> . Elementi di Anatomia: il tessuto adiposo e la ritenzione idrica. Tecnica specifica ad azione riducente, rimodellante e decontratturante.
8° week end	MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI. Armonia e benessere, con una profonda azione rilassante e linfodrenante. Riequilibrio emozionale e fisico di mente e corpo.
9° week end	TRATTAMENTO E MASSAGGIO WELLNESS TOTAL BODY. Scrub salino e tecnica Swedana per il rinnovo cellulare dell’epidermide, procedure di applicazione e di trattamento specifico detossinante. Massaggio total body rigenerante.
Pratica Professionale in aula	Ore 144
Pratica documentata	Pratica individuale o supervisione didattica ore 42.
Deontologia, Etica professionale e Marketing Olistico	In formato pdf e on line, con equiparazione a ore 24.
Verifiche intermedie ed Elaborato/Tesina finale	Formato pdf con equiparazione a ore totali 40.
Totale Ore Secondo Anno	250

Struttura del Corso e frequenza: un week end al mese per nove mesi, per specifico anno scolastico di formazione.

Orario di ogni singolo week end, sabato e domenica:

9,30 - 13,30 /14,30 - 18,30.

Dopo il primo anno e il conseguimento dell'Attestato è già possibile lavorare nel settore del Benessere in qualità di Operatore Olistico disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013 in Tecniche del Massaggio per il Benessere. L'eventuale proseguimento con iscrizione al secondo anno sarà scelta individuale della Persona e del tutto libera.

La nostra Scuola fa molta attenzione alla definizione delle ore complessive che attestano il percorso svolto all'Allievo, al fine di collocare la figura in uscita in un contesto concorrenziale per qualità formativa e in linea con i parametri europei richiesti. Di "Attestati" e di "Diplomi" in ambito olistico ne esistono molteplici, con altrettante molteplici interpretazioni. **La legge 4/2013, deliberando la legittimità a svolgere attività di Operatore del Massaggio per il Benessere**, riporta molto chiaramente i confini di pertinenza con altre professioni: mediche, sanitarie, estetiche, dichiarando che la formazione di Operatori Olistici del Benessere avviene in ambito privatistico e non regolamentato da Albi, Ordini o Collegi, non essendo una professione ordinistica (Commercialisti, Avvocati, Estetiste, Medici, Fisioterapisti ecc..) sottolineando l'importanza e il valore di trasparenza deontologica da parte del professionista seriamente preparato nei confronti dell'Utenza, con la possibilità d'iscrizione ai Registri Professionali del settore olistico, a seguito del conseguimento di Attestazioni di Qualifica e Certificazioni valide ai fini lavorativi. Affinché una preparazione possa essere definita veramente professionale, il monte ore è ben definito: non inferiore alle 450 ore. Al termine, Titolo Professionale (terminologia più corretta).

Riferimento: Legge 4/2013 - Materia: Regolamentazione delle Professioni, approvata in data 14 gennaio 2013 - Pubblicata su Gazzetta Ufficiale n. 22 del 26 gennaio 2013.

MATERIALE DIDATTICO:

tutto il materiale didattico è fornito direttamente dalla scuola, comprende:

- dispense in formato pdf per ciascun modulo di massaggio eseguito in aula, con anatomia e fisiologia specifica per specifico modulo (week end) di studio
- video realizzato in sede, non pre-registrato bensì realizzato live in aula, alla prima lezione di ciascun specifico modulo di tecnica professionale, con la sequenza completa della tecnica eseguita dall'Insegnante, il video sarà poi caricato su chiavetta Usb personale che ciascun Allievo porterà: in tal modo, sarà anche più semplice il ripasso in qualunque momento, nel tempo.
- Attrezzatura: oli, creme, monouso ecc.

- Al termine di ciascun modulo mensile, è rilasciato Attestato di Partecipazione della specifica tecnica acquisita.
- Al termine del primo anno: Attestato di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Olistico lg. 4/2013. Valido ai fini lavorativi, totale ore 200.
- Al termine del secondo anno: Titolo Professionale (Diploma che ha sempre valore di Attestazione di Qualifica Professionale) di Operatore Olistico del Benessere Indirizzo e Specializzazione Tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico. Totale ore 450.
- Per il conseguimento del Titolo Professionale: al termine del secondo anno di formazione, è richiesto elaborato/tesina su argomento con riferimento al percorso svolto, con scelta del Relatore (Docente) di riferimento.

Costo: euro 2000 Iva inclusa per anno di corso.

Pagamento: iscrizione euro 200

Rimaneza: e. 1800 rateizzato in n. 9 rate di euro 200 cad. mensili. Senza interessi.

Corso
OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE AYURVEDICO

Lg. 4/2013

SALUTE NATURALE E MASSAGGIO AYURVEDICO

Programma e calendario*

un week end, sabato e domenica, al mese. Orario: 9,30 – 18,00. Pausa pranzo: 13,00/14,30

22 – 23 ottobre	MASSAGGIO BASE AYURVEDICO ABHYANGAM. Principii base dell’Ayurveda, definizione e significato di “scienza della vita”. Concetto di Dosha: Vata, Pitta, Kapha e di Costituzione Ayurvedica, Prakriti. Le sei tecniche base del massaggio ayurvedico, oleazione e olii base o vettori.
26 – 27 novembre	CANDLE AYURVEDIC MASSAGE. Il massaggio sensoriale ayurvedico, con il coinvolgimento di tutti i cinque sensi: olfatto, vista, tatto, udito, gusto. Rilassamento profondo muscolare, detensione osteoarticolare, rilassamento profondo mentale, azione linfodrenante e rigenerante.
17 – 18 dicembre	MASSAGGIO AYURVEDICO UDARA. Massaggio e trattamento specifico per l’addome. Realizzazione del Basti esterno. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: gli organi emuntori e concetto di depurazione, Panchakarma e disintossicazione. Realizzazione del Basti esterno e i Tailam, gli olii medicati ayurvedici.
28 – 29 gennaio 2023	MASSAGGIO AYURVEDICO TESTA VISO COLLO, MUKHA SHIRO GREEVA ABHYANGAM. Preparazione di scrub naturali, maschere di argilla (Lepa), idrolati per specifica Prakriti. Tecnica dell’idrofontazione (Swedana con asciugamano caldo e acque aromatiche). Massaggio del viso.
25 – 26 febbraio	MASSAGGIO DECONTRATTURANTE AYURVEDICO ART REUM. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: i Tessuti in

	Ayurveda, Mamsa, tessuto muscolare e Asthi, tessuto osseo. L'apparato osteo articolare muscolare in Ayurveda. Tecnica completa del trattamento decontratturante osteo articolare.
25 – 26 marzo	TRATTAMENTO HOT STONE E PINDA SWEDA. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: la circolazione sanguigna e Rakta, sangue, tessuto in ayurveda e la circolazione profonda venosa. Gestione delle pietre e dei saccottini (pinda), gestione del ricevente, aromaterapia, indicazioni e controindicazioni.
29 – 30 aprile	RIFLESSOLOGIA INDIANA VIBRAZIONALE. Concetto di “Energia Vibrazionale”. Chakra ed equilibrio energetico. Il sistema energetico umano e i centri di energia, Chakra e ghiandole endocrine. Riflessologia Plantare Indiana e trattamento di Apparato Renale e Apparato Urinario per l’eliminazione delle scorie uriche.
27 – 28 maggio	MASSAGGIO AYURVEDICO PER LA GRAVIDANZA GARBABHYANGAM - Le tre posizioni per il massaggio della donna in gravidanza, “colei che ha due cuori”. Gestione della cliente, postura, respirazione, aromaterapia e tecnica completa.
24 – 25 giugno	MASSAGGIO AYURVEDICO GARSHAN anticellulite, specifico anticellulite edematosa Pitta. Con guanto di seta a secco e con olio. Elementi di Anatomia: la Pelle, Twacha in Ayurveda. Fisiologia del Tessuto Tegumentario. I Tessuti: tessuto connettivo e definizione di “smagliatura”.
22 – 23 luglio	THAI FOOT SPA – Trattamento del piede e riflessologia plantare thailandese per il riequilibrio dei cinque apparati, con il bastoncino di bamboo.
Totale ore di pratica professionale in aula	160
Totale ore formazione on line	40 valutazione con equiparazione
Deontologia ed Etica professionale	Pdf e on line, equiparazione ore 8
Verifiche intermedie:	Pdf, equiparazione ore 30
Pratica professionale documentata	Individuale o con supervisione didattica: 42
Totale ore primo anno	280

Salute Naturale - Naturopatia Ayurvedica:

- Alimentazione e combinazioni alimentari con riferimento al dosha di appartenenza

- La Digestione e il fuoco gastrico, Agni.
- I Tessuti in Ayurveda: i sette tessuti corporei più l'ottavo tessuto, energetico, Ojas
- Psicosomatica e Ayurveda: il ruolo delle emozioni e il Sistema Linfatico.
- Psicosomatica e Ayurveda: la Gravidanza e le fasi del cambiamento ormonale, emozioni e alimentazione.
- Elementi di Erboristeria, proprietà di erbe e piante in Ayurveda
- Fitopreparati ayurvedici: infusi e tisane
- Aromaterapia Ayurvedica: caratteristiche energetiche "sottili" degli olii essenziali e utilizzo pratico nella realizzazione di sinergia aromatiche.
- Fangoterapia: i fanghi utilizzati nei trattamenti ayurvedici, caratteristiche e proprietà, le argille, caratteristiche e proprietà, l'idrofomentazione e la tecnica Swedana.

Tutta la parte dedicata alla Naturopatia Ayurvedica è on line, comodamente frequentabile da casa.

Tecnica professionale: la parte dedicata alla tecnica professionale, quindi alla pratica, è svolta in presenza, in aula, una volta al mese, un week end. Al termine di ciascun incontro mensile, week end sabato e domenica con orario: 9,30 – 13,00 / 14,30 – 18,00 è rilasciato specifico Attestato di partecipazione e video con la tecnica completa di massaggio o di trattamento, eseguita dall'Insegnante, che verrà caricato su usb dell'Allievo, affinché possa essere rivisto e ripassato nel tempo ogni volta che si vorrà. Il video è prodotto è materiale didattico coperto da copyright della Scuola, non riprese con cellulare.

Materiale didattico, dispense, video della pratica, Attestati e attrezzatura (olii, fanghi, monouso, ecc.): tutto compreso nel costo del Corso, nessun costo aggiuntivo.

Costo del Corso annuale: euro 2250 Iva inclusa.

Iscrizione: euro 250 Iva inclusa. All'atto dell'iscrizione: tessera associativa e inserimento nel Registro Professionale Aspin 1° liv.

Rimanenza: rateizzata in n. 10 rate di e. 200 Iva inclusa cad. pagabili alla prima lezione di ciascun week end di corso.

Completata questa formazione, volendo proseguire per un ampliamento della propria proposta curriculare in ambito lavorativo, è possibile iscriversi al secondo anno, per la Specializzazione in Naturopatia e Trattamenti Orientali.

*Le date potrebbero subire variazioni per migliorare l'organizzazione didattica della Scuola.



**Lakshmi
Studio**

Scuola Ayurveda e Olistica Certificata



Corso Biennio Professionale

Titolo e Attestazione di Qualifica Professionale

OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE AYURVEDICO

Disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013

Specialista in

Naturopatia Ayurvedica

Massaggio Ayurvedico e Trattamenti Orientali

Totale ore Biennio: 600

Primo anno: inizio **22 ottobre 2022** – Termine: **23 luglio 2023**

Attestato di

OPERATORE OLISTICO AYURVEDICO

Ai sensi della lg. 4/2013

Secondo anno: Titolo Professionale (Diploma) con specializzazione.

Programma e calendario primo anno (10 mesi) *

un week end, sabato e domenica, al mese. Orario: 9,30 – 18,00. Pausa pranzo: 13,00/14,30

22 – 23 ottobre	MASSAGGIO BASE AYURVEDICO ABHYANGAM. Principii base dell’Ayurveda, definizione e significato di “scienza della vita”. Concetto di Dosha: Vata, Pitta, Kapha e di Costituzione Ayurvedica, Prakriti. Le sei tecniche base del massaggio ayurvedico, oleazione e olii base o vettori.
26 – 27 novembre	CANDLE AYURVEDIC MASSAGE. Il massaggio sensoriale ayurvedico, con il coinvolgimento di tutti i cinque sensi: olfatto, vista, tatto, udito, gusto. Rilassamento profondo muscolare, detensionamento osteoarticolare, rilassamento profondo mentale, azione linfodrenante e rigenerante.
17 – 18 dicembre	MASSAGGIO AYURVEDICO UDARA. Massaggio e trattamento specifico per l’addome. Realizzazione del Basti esterno. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: gli organi emuntori e concetto di depurazione, Panchakarma e disintossicazione. Realizzazione del Basti esterno e i Tailam, gli olii medicati ayurvedici.
28 – 29 gennaio 2023	MASSAGGIO AYURVEDICO TESTA VISO COLLO, MUKHA SHIRO GREEVA ABHYANGAM. Preparazione di scrub naturali, maschere di argilla (Lepa), idrolati per specifica Prakriti. Tecnica dell’idrofomentazione (Swedana con asciugamano caldo e acque aromatiche). Massaggio del viso.
25 – 26 febbraio	MASSAGGIO DECONTRATTURANTE AYURVEDICO ART REUM. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: i Tessuti in Ayurveda, Mamsa, tessuto muscolare e Asthi, tessuto osseo. L’apparato osteo articolare muscolare in Ayurveda. Tecnica completa del trattamento decontratturante osteo articolare.
25 – 26 marzo	TRATTAMENTO HOT STONE E PINDA SWEDA. Elementi di Anatomia e Fisiologia ayurvedica: la circolazione sanguigna e Rakta, sangue, tessuto in ayurveda e la circolazione profonda venosa. Gestione delle pietre e dei saccottini (pinda), gestione del ricevente, aromaterapia, indicazioni e controindicazioni.

29 – 30 aprile	RIFLESSOLOGIA INDIANA VIBRAZIONALE. Concetto di “Energia Vibrazionale”. Chakra ed equilibrio energetico. Il sistema energetico umano e i centri di energia, Chakra e ghiandole endocrine. Riflessologia Plantare Indiana e trattamento di Apparato Renale e Apparato Urinario per l’eliminazione delle scorie uriche.
27 – 28 maggio	MASSAGGIO AYURVEDICO PER LA GRAVIDANZA GARBABHYANGAM - Le tre posizioni per il massaggio della donna in gravidanza, “colei che ha due cuori”. Gestione della cliente, postura, respirazione, aromaterapia e tecnica completa.
24 – 25 giugno	MASSAGGIO AYURVEDICO GARSHAN anticellulite, specifico anticellulite edematosa Pitta. Con guanto di seta a secco e con olio. Elementi di Anatomia: la Pelle, Twacha in Ayurveda. Fisiologia del Tessuto Tegumentario. I Tessuti: tessuto connettivo e definizione di “smagliatura”.
22 – 23 luglio	THAI FOOT SPA – Trattamento del piede e riflessologia plantare thailandese per il riequilibrio dei cinque apparati, con il bastoncino di bamboo.
Totale ore di pratica professionale in aula	160
Totale ore formazione on line	40 valutazione con equiparazione
Deontologia ed Etica professionale	Pdf e on line, equiparazione ore 8
Verifiche intermedie:	Pdf, equiparazione ore 30
Pratica professionale documentata	Individuale o con supervisione didattica: 42
Totale ore primo anno	280
<u>Naturopatia Ayurvedica:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentazione e combinazioni alimentari con riferimento al dosha di appartenenza - La Digestione e il fuoco gastrico, Agni. - I Tessuti in Ayurveda: i sette tessuti corporei più l’ottavo tessuto, energetico, Ojas 	

- Psicosomatica e Ayurveda: il ruolo delle emozioni e il Sistema Linfatico.
- Psicosomatica e Ayurveda: la Gravidanza e le fasi del cambiamento ormonale, emozioni e alimentazione.
- Elementi di Erboristeria, proprietà di erbe e piante in Ayurveda
- Fitopreparati ayurvedici: infusi e tisane
- Aromaterapia Ayurvedica: caratteristiche energetiche “sottili” degli olii essenziali e utilizzo pratico nella realizzazione di sinergia aromatiche.
- Fangoterapia: i fanghi utilizzati nei trattamenti ayurvedici, caratteristiche e proprietà, le argille, caratteristiche e proprietà, l'idrofomentazione e la tecnica Swedana.

Tutta la parte dedicata alla Naturopatia Ayurvedica è on line, comodamente frequentabile da casa.

Tecnica professionale: la parte dedicata alla tecnica professionale, quindi alla pratica, è svolta in presenza, in aula, una volta al mese, un week end. Al termine di ciascun incontro mensile, week end sabato e domenica con orario: 9,30 – 13,00 / 14,30 – 18,00 è rilasciato specifico Attestato di partecipazione e video con la tecnica completa di massaggio o di trattamento, eseguita dall'Insegnante, che verrà caricato su usb dell'Allievo, affinché possa essere rivisto e ripassato nel tempo ogni volta che si vorrà. Il video è prodotto è materiale didattico coperto da copyright della Scuola, non riprese con cellulare.

Materiale didattico, dispense, video della pratica, Attestati e attrezzatura (olii, fanghi, monouso, ecc.): tutto compreso nel costo del Corso, nessun costo aggiuntivo.

Costo del Corso annuale: euro 2250 Iva inclusa.

Iscrizione: euro 200 Iva inclusa. All'atto dell'iscrizione: tessera associativa e inserimento nel Registro Professionale Aspin 1° liv.

Rimanenza: rateizzata in n. 10 rate di e. 200 Iva inclusa cad. pagabili alla prima lezione di ciascun week end di corso. L'iscrizione al secondo anno, specializzazione, sarà scelta libera e individuale della persona, con riferimento al proprio interesse ad ampliare e professionalizzare la propria offerta curriculare lavorativa.

*Il calendario può subire variazioni a discrezione della Segreteria per aspetti organizzativi.

Secondo anno –(facoltativo) Specializzazione -Titolo e Attestazione di Qualifica Professionale

	<p>MASSAGGIO AYURVEDICO DECONTRATTURANTE RASAJANA. “Il massaggio del Re”, effetto decontratturante e mio rilassante, realizzato con gestualità che raggiungono in profondità i tessuti, lavorando sul tessuto connettivo muscolare profondo, con un vero e proprio effetto di "scollamento", unito a gestualità di stretching e di allungamento, favorendo eliminazione di Ama, tossine fisiche e Manas, tossine energetiche e mentali, con la realizzazione di un equilibrio completo, fisico ed emozionale. Tecnica completa su lettino.</p>
	<p>MARMA ABHYANGAM. I 107 punti energetici vitali del corpo. Funzioni, tecniche di stimolazione. Punti d'inserzione con muscoli, legamenti, vasi sanguigni, articolazioni, nervi. Concetto di "corpo sottile energetico". Digitopressione, respirazione, postura. Tecnica completa del Massaggio Trattamento Marma Abhyangam.</p>
	<p>RATNA ABHYANGA: massaggio ayurvedico con i cristalli e le pietre preziose. Riequilibrio emozionale e fisico. Chakra e cristalli, energia e benessere.</p>
	<p>COPPETTAZIONE anticellulite e decontratturante elementi di MTC -Medicina Tradizionale Cinese: i Meridiani, gli Tsubo, le Aree Dolenti. Caratteristiche della Coppettazione: azione linfodrenante e connettivale profonda per il trattamento anticellulite, il tessuto connettivo adiposo e del tessuto connettivo muscolare con tecnica decontratturante.</p>
	<p>BAMBOO MASSAGE - Origini e storia del Bamboo Massage. Caratteristiche energetiche del legno di bamboo, effetti e benefici del Bamboo massage, azione tonificante sportiva e linfodrenante rimodellante.</p>
	<p>Massaggio e Trattamento Viso Giapponese KIREI KO BI DO Origini del Massaggio Viso Giapponese, il trattamento (Kirei) per eccellenza del viso, il suo grande effetto anti-età, il concetto di "antica via della bellezza" (ko - bi do). La tecnica Ammà e l'effetto immediato linfodrenante e rassodante su viso, collo, décolleté. L'effetto rilassante e detossinante per la testa. La manualità, il ritmo, la tecnica completa.</p>
	<p>TRATTAMENTO AYURVEDICO PIEDI GAMBE PADA ABHYANGAM con realizzazione del pediluvio aromatico e massaggio del piede. Realizzazione del cataplasma con argilla e aromaterapia ayurvedica.</p>
	<p>LINFODRENAGGIO AYURVEDICO NEERABHYANGAM tradizionale trattamento linfodrenante della tradizione indiana. Agisce stimolando il flusso venoso profondo e linfatico, efficace contro ritenzione idrica, stasi circolatorie agli arti inferiori, edemi, cellulite. Drenante e disintossicante, rafforza le difese del Sistema Immunitario.</p>

	<p>MASSAGGIO TIBETANO KU NYE. Origini e storia del Massaggio tibetano Ku Nye. Le tre fasi del massaggio tradizionale tibetano. Le manualità, gli effetti e i benefici del Massaggio Tibetano Ku Nye: depurazione ed eliminazione di tossine fisiche e mentali, azione decontratturante e rivitalizzante. Azione sulla psiche per la condizione emotiva: insonnia e ansia. Tecnica completa del Massaggio Ku Nye.</p>
	<p>MASSAGGIO AYURVEDICO ANTICELLULITE RIDUCENTE E RIMODELLANTE GARSHAN SLIM & TONIC. Le cinque fasi specifiche per contrastare la cellulite, esfoliazione con guanto di seta a secco, scrub o gommage, tecnica specifica Garshan slim riducente, tecnica Swedana con fango termico, fango nero Mud o fango osmotico, tonificazione e rimodellamento.</p>
<p>Pratica professionale in aula: ore 160. Formazione on line: ore 40 (con equiparazione). Verifiche intermedie: formato pdf, ore 30. Pratica documentata o supervisione didattica: 42. Marketing Olistico: 10 ore online Realizzazione dell'Elaborato/Tesina di fine Corso: ore 38 con affiancamento del Relatore (Insegnante) che collaborerà nella realizzazione. Totale ore secondo anno: 320.Costo e modalità di pagamento: come primo anno.</p>	
<p>Totale Ore Biennio 600 Titolo Professionale (Diploma) di OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE AYURVEDICO ai sensi della lg. 4/2013 Specialista in Naturopatia Ayurvedica, Massaggio Ayurvedico e Trattamenti Orientali.</p>	



**Lakshmi
Studio**

Scuola Ayurveda e Olistica Certificata



Scuola Studio Lakshmi e Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria – Via Sant’Ugo 41r – Genova

Corso

Attestato di

OPERATORE OLISTICO

Disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

In RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Inizio: 19 novembre 2022 – Termine 4 giugno 2023

Frequenza: un week end al mese per otto mesi

Certificazione nazionale Registri Professionali ASPIN

19 – 20 novembre	Introduzione e origini della Riflessologia Plantare. Struttura anatomica e morfologia del piede. Interpretazione olistica dell'essere umano. Corrispondenze energetiche e mappa zonale Ingham: apparati e sistemi riflessi nel piede: anatomia e localizzazione. Le tecniche base del trattamento in Riflessologia. Manualità e postura dell'Operatore, gestione del ricevente su lettino. Trattamento base e massaggio del piede.
3 – 4 dicembre	Il benessere inizia dai piedi, come e perché funziona la Riflessologia plantare. Indicazioni e controindicazioni. Apparato Respiratorio: protocollo pratico di trattamento delle vie respiratorie, naso, gola, bronchi, polmoni. Tecniche di eliminazione e di attivazione in specifiche situazioni.
14 – 15 gennaio 2023	Sistema Digerente e Apparato Intestinale: manualità e tecniche di trattamento con protocolli pratici applicati a sintomatologie di gastrite, reflusso, alterazioni del funzionamento intestinale: stipsi, coliti. Organi: fegato, stomaco, duodeno, esofago, cardias, grosso e piccolo intestino. Manualità di sblocco di ripristino energetico.
4 – 5 febbraio	Sistema Circolatorio: il Cuore in Riflessologia Plantare. Circolazione sanguigna venosa e arteriosa, cuore e diaframma. Riflessologia plantare e psiche, simbolismo del diaframma. Protocollo di Pronto Soccorso in Riflessologia Plantare.
4 – 5 marzo	Sistema Linfatico e le tre zone riflesse della circolazione linfatica: superiore, mediana, inferiore. Gli organi linfatici e i "punti di sblocco linfatico". Tecnica di trattamento per l'alluce valgo, per le varici e alterazione del metabolismo. Trattamento linfodrenante in Riflessologia Plantare.
1 – 2 aprile	Apparato Endocrino e Apparato Riproduttivo: elementi di MTC – Medicina Tradizionale Cinese con riferimenti ai due apparati, concetto di Energia e di Funzione. Trattamento con protocolli pratici per i due apparati.
6 – 7 maggio	La Colonna Vertebrale e l'Apparato Osteoarticolare: localizzazione del rachide, arti superiori e arti inferiori. Protocolli pratici per il trattamento preventivo della sciatalgia, localizzazione del nervo sciatico sul piede. Il collo e rachide cervicale: trattamento del dolore cervicale in Riflessologia Plantare. I denti.
3 – 4 giugno	Apparato renale e organi preposti, reni, uretere, uretra. Collocazione riflessa sul piede e tecniche di trattamento, concetto di "troppo pieno" e di "troppo vuoto". Protocollo pratico di eliminazione delle scorie uriche e metabolismo dei lipidi. Protocollo pratico anti-ritenzione "la via dell'acqua".
<p>Ore di pratica professionale in aula: 166 Ore di pratica individuale: 38 Verifiche intermedie: ore 12 (equivalenti a n. 2 verifiche nel corso dell'anno, in formato pdf, con equiparazione). Deontologia ed Etica prof.le: 4 pdf, con equiparazione). Totale ore Corso: 220 L'Attestato finale di Operatore Olistico in Riflessologia Plantare dà diritto all'iscrizione nel Registro Prof.le Aspin ed è valido ai fini lavorativi.,</p>	

Socio in formazione 1° liv.

Costo del Corso: euro 1700 Iva incl.

Iscrizione: 180 (compresa tessera associativa e inserimento Registro Aspin 1° liv.)

Rimanenza: e. 1520 pagabili con n. 8 rate di euro 190 Iva incl. Mensili senza interessi.

Al termine dell' formazione definita "base", valida a tutti gli effetti ai fini lavorativi, chi volesse proseguire per un ulteriore ampliamento della propria proposta curriculare lavorativa, accede direttamente al secondo anno, Specializzazione in Riflessologia Olistica Integrata.

Tale scelta, in quanto tale, è del tutto facoltativa.

Facoltativo: secondo anno, Specializzazione in Riflessologia Olistica Integrata.

Riflessologia palmare, Auricolgia, riflessologia vertebrale e metamerica, riflessologia del viso, cromo puntura.

	Riflessologia Palmare: i punti di riflesso degli organi e degli apparati. Corretta manualità di gestione delle aree e massaggio della mano con maniluvio aromatico.
	Riflessologia Palmare: apparato circolatorio e alterazioni dovute al malfunzionamento della circolazione sanguigna. Lavoro in riflessologia palmare per situazioni di stasi venose, edemi e trattamento drenante – detossinante.
	Riflessologia Palmare e tecnica del Massaggio Coreano della mano: corrispondenza tra organi, apparati e meridiani di Energia sulla mano. Individuazione dei "punti sentinella". Tecnica completa del massaggio coreano della mano o "mono puntura coreana" ed esempi di protocolli specifici di trattamento per sintomatologie dolorose a carico degli organi e degli apparati.
	Riflessologia Metamerica: riflessologia della colonna vertebrale e dermalgie. Cosa sono i metameri, le aree di corrispondenza emozionale. Tecnica completa del Massaggio Metamerico.
	Auricolgia: i punti riflessi dell'orecchio e trattamento con palpeur. La pressione e il concetto di "dispersione" e di "attivazione. Esempi di protocolli pratici per ansia, stress, insonnia.
	Auricolgia: punti e zone riflesse nel trattamento patologico anti-ritenzione idrica, aumento di peso, alterazioni del metabolismo e dipendenze (es. dipendenza da fumo).
	Riflessologia del viso: le zone riflesse del volto e trattamento delle aree corrispondenti ad organi e apparati. Morfologia del viso.

	Riflessologia del Viso: trattamento del viso con massaggio orientale in digitopressione e tecnica Ammà, riequilibrio energetico e funzionale con rimodellamento del volto.	
	Cromoterapia con cromo puntura: l'utilizzo dei colori nel riequilibrio energetico, corrispondenza chakra – energia.	
Al termine del secondo anno è richiesta elaborazione di una tesina, che verrà seguita dal Relatore del Corso, con riferimento di uno o più casi riscontrati nell'applicazione pratica dei protocolli di lavoro conseguiti durante la formazione.		
Ore di pratica e tecnica professionale in aula	144	Assistenza nell'elaborazione della tesina/relazione di fine Corso: ore 30. Totale ore Specializzazione 250.
Ore di pratica documentata	40	
Verifiche intermedie (on line a risposta aperta o multipla)	Due nell'anno, in formato pdf, equiparate ad ore 16	
Psicosomatica, MTC – Medicina Tradizionale Cinese, Aromaterapia in Riflessologia Plantare	20 ore – Formato pdf, slide. Con equiparazione	
<p style="text-align: center;">Al termine, per coloro che hanno scelto la Specializzazione in Riflessologia Olistica Integrata dopo aver completato la prima formazione e ottenuto l'Attestato di Riflessologia Plantare base</p> <p style="text-align: center;">Titolo Professionale (Diploma) di OPERATORE OLISTICO RIFLESSOLOGO Ai sensi della lg. 4/2013 Specializzazione in RIFLESSOLOGIA OLISTICA INTEGRATA</p>		