



Scuola STUDIO OLISTICO LAKSHMI Centro di Ricerca Erba Sacra  
Sede Territoriale LIGURIA Via Sant'Ugo 11r – Genova – tel. 3186253105

**Corso**

**Biennio Professionale**

**OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE**

Disciplinato ai sensi della lg. 4/2013

Indirizzo e Specializzazione

**TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE OLISTICO**

- Totale ore Biennio 450 ore –

Inizio primo anno (nove mesi):

14 ottobre 2023 - Termine 16 giugno 2024

Al termine del primo anno (9 mesi)

**ATTESTATO di  
OPERATORE OLISTICO**

*lg. 4/2013*

in

**TECNICHE DEL MASSAGGIO OLISTICO**

*Valido ai fini lavorativi*

-----  
Secondo anno, specializzazione, facoltativo:

**Titolo e Attestazione di Qualifica Professionale**

**OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE Lg. 4/2013**

**Specializzazione**

**TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE,**

**AYURVEDICO, OLISTICO, SPORTIVO**

Programma e calendario primo anno \*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 14 – 15 ottobre         | <p><b>MASSAGGIO BASE SVEDESE</b> elementi di Anatomia e Fisiologia: la cellula, sistemi e apparati del corpo umano. I tessuti.</p> <p>Le cinque tecniche base del massaggio: sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Le tecniche ausiliarie/complementari: trazione, modellamento, mobilizzazione.</p> <p>Indicazioni e controindicazioni al massaggio.</p>  |
| 18 – 19 novembre        | <p><b>MASSAGGIO RILASSANTE OLISTICO</b> Antistress – Distress.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: il Sistema Nervoso. Psicosomatica ed emozioni, relazione emozioni e corpo e mente</p>   |
| 09 – 10 dicembre        | <p><b>MASSAGGIO DECONTRATTURANTE OLISTICO</b> Cervicale – Schiena.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato Osteo Articolare. Approfondimento: la schiena: la nostra “lavagna emozionale”.</p> <p>Postura e curve fisiologiche della colonna vertebrale: concetto di cifosi e di lordosi.</p>  |
| 20 – 21 gennaio<br>2024 | <p><b>MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO</b> Greco – Romano.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato Muscolare. Muscoli, struttura e fisiologia. Il tessuto muscolare e l’acido lattico.</p> <p>Azione detensionante muscolare profonda e anticellulite: indicazioni in ambito sportivo e del benessere.</p>  |
| 17 – 18 febbraio        | <p><b>MASSAGGIO ANTICELLULITE RIDUCENTE RIMODELLANTE.</b></p> <p>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.</p>  |
| 16 – 17 marzo           | <p><b>LINFODRENAGGIO MANUALE CORPO e VISO– D.L.M.</b> Drenaggio Linfatico Manuale – Tecnica per Operatori del Benessere su base Vodder.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: il Sistema Linfatico. Linfa, linfonodi, linfoghiandole, sistema immunitario.</p> <p>Circolazione linfatica, linfonodi, stazioni linfatiche, gangli linfatici di corpo e viso. L’azione anti edemi.</p> <p>Braccia, torace, addome, schiena, glutei, arti inferiori. Effetto anti-edemi e anti-ritenzione specifico arti inferiori.</p> |
| 06 – 07 aprile          | <p><b>HOT STONE MASSAGE</b> Trattamento e massaggio con pietre calde. Origini e storia della tecnica hot stone, disintossicazione, effetto depurativo, rigenerativo e tonificante.</p>   |
| 18 – 19 maggio          | <p><b>MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGAM.</b></p> <p>Principii e basi dell’Ayurveda, Energia e Dosha Vata, Pitta, Kapha.</p> <p>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.</p>  |
| 15 – 16 giugno          | <p><b>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</b> Base.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: il piede. Muscoli, ossa e articolazioni del piede.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | 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

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>MASSAGGIO AYURVEDICO DETOSSINANTE UDARA</b> – Specifico per l'addome</p> <p>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.</p> |
|  | <p><b>MADERA HOLISTIC MASSAGE.</b> Massaggio colombiano con legni, tecnica anticellulite e decontratturante muscolare mio fasciale.</p>   |
|  | <p><b>BAMBOO MASSAGE</b> – Massaggio thailandese con le canne di bamboo. Profonda azione anticellulite e decontratturante. Postura dell'Operatore, respirazione, tecnica manuale completa. Oli e indicazioni.</p>   |
|  | <p><b>MASSAGGIO E TRATTAMENTO VISO GIAPPONESE KIREI – KO BI DO</b></p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia MTC – Medicina Tradizionale Cinese. Meridiani, Canali Energetici e Ki, concetto di Energia Vitale.</p>  |
|  | <p><b>MASSAGGIO POSTURALE MIO FASCIALE CON TRATTAMENTO TRIGGER POINT</b></p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: apparato muscolo scheletrico e postura. Fisiologia dei Trigger Point, punti di dolore profondo, approfondimento della fascia muscolare.</p>  |
|  | <p><b>MASSAGGIO SPORTIVO e KINESIO TAPING:</b> pre-gara intra gara e post gara. Muscoli, legamenti, articolazioni. Acido lattico e tecniche specifiche del trattamento in ambito sportivo. Tecnica Kinesio Taping con applicazione in campo sportivo.</p>   |
|  | <p><b>COPPETTAZIONE ANTICELLULITE – Cupping.</b></p> <p>Elementi di Anatomia: il tessuto adiposo e la ritenzione idrica. Tecnica specifica ad azione riducente, rimodellante e decontratturante.</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI. Il massaggio sensoriale hawaiano, il concetto di “armonia”, la presa di contatto, l’oleazione, la postura dell’Operatore e la gestione del ricevente. La tecnica completa per il benessere sensoriale, emozionale, fisico. |
|   | MASSAGGIO AYURVEDICO GARBABHYANGAM: il massaggio per la donna in gravidanza.<br>La tecnica completa nelle tre posizioni e il rapporto emozionale in psicosomatica nella comunicazione “sottile tattile” madre – figlio.                                      |
| 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  |
| <b>TOTALE ORE BIENNIO PROFESSIONALE</b><br>450        |  |

**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 conseguendo un ulteriore ampliamento della propria proposta lavorativa e la possibilità di ottenere l'Assicurazione Professionale, a fronte delle 450 ore di Corso completate, a tutela dell'Utenza e della Professione.

- 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 preregistrato 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 inviato con link e password di accesso a ciascun partecipante per poter accedere alla piattaforma Vimeo della Scuola, in tal modo, sarà anche più semplice il ripasso in qualunque momento.
- 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 (facoltativo): Titolo e 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 della formazione primo anno: euro 2050 Iva inclusa.

Pagamento: iscrizione euro 250, compresa tessera associativa Centro di Ricerca Erba Sacra A.P.S. con inserimento nel Registro Aspin, registro nazionale pubblico degli Operatori Olistici, Naturopati, Counselor. Nella quota di iscrizione sono compresi: libro di testo, materiale didattico (dispensa didattica, video su piattaforma della scuola per ogni specifico modulo, attrezzatura (oli, creme, ecc..).

Rimane: e. 1800 rateizzato in n. 9 rate di euro 200 cad. mensili. Senza interessi, no finanziarie. Costo per singolo modulo tematico specifico per coloro che non sono iscritti all'intera formazione annuale: e. 250 Iva inclusa.

Ore di assenza ammesse nel corso dell'anno scolastico: 20% delle ore di pratica in aula, (28,80) che possono essere arrotondate per eccesso a 32 per l'equivalente di due week end.

Anche in caso di assenza, essendo il costo del corso rateizzato, la quota mensile spettante è corrisposta ugualmente, costituendo credito per il recupero alla prima occasione possibile.

Costo della formazione secondo anno, per coloro che volendo proseguire accedono dal primo anno:

- euro 1950 Iva inclusa, iscrizione euro 150.
- Pagamento rateizzato in n. 9 rate di euro 200 cad. Iva inclusa senza interessi.