



# **Erba Sacra Genova**

## **Programma 2026-2027**

### **Il Benessere delle Gambe in Chiave Olistica**

Percorso avanzato di tecniche manuali olistiche per il benessere delle gambe, dedicato a chi opera già con la manualità e desidera approfondire la propria pratica.

Moduli:

- 1) Linfodrenaggio manuale con applicazione di Linfotape
- 2) Linfodrenaggio Phenakam con fango osmotico
- 3) Bamboo Massage (arti inferiori)
- 4) Coppettazione Anticellulite

### **Tecniche decontratturanti per la Schiena in Chiave Olistica**

Un percorso avanzato pensato per professionisti del benessere, per affinare tecniche decontratturanti, migliorare percezione corporea e fluidità nei trattamenti della schiena.

Moduli:

- 1) Massaggio decontratturante Schiena e Cervicale e Trigger Point
- 2) Madera Massage (schiena)
- 3) Coppettazione (schiena)
- 4) Massaggio Posturale Miofasciale e Tape Kinesiologico

### **Fondamenti del Massaggio Olistico – Percorso Base Professionale**

Un percorso professionale rivolto a chi desidera muovere i primi passi nel massaggio olistico, costruendo una base solida di tecniche, consapevolezza e metodo.

Moduli:

- 1) Tecniche base e Massaggio Svedese
- 2) Massaggio Olistico viso Anti età
- 3) Massaggio del piede Thai
- 4) Massaggio Ayurvedico Thandabyangham Schiena

## **Meditazioni Elementali:**

Un ciclo di quattro meditazioni guidate, ad ogni incontro ci si concentrerà su un diverso elemento naturale, lo si conoscerà e ci si fonderà con esso fino a diventarlo e capirlo intimamente. Il percorso inizierà con la terra per poi proseguire con l'acqua, l'aria e in fine il fuoco, risvegliando passo dopo passo il nostro legame con il mondo naturale e le parti di noi stessi che risuonano nei suoi elementi.

## **Meditazioni Metamorfiche:**

Un ciclo di quattro meditazioni guidate, durante le quali verranno esplorati diversi ambienti e ci si "trasformerà" in animali che li abitano. Passando da un ambiente terrestre, ad uno acquatico e poi si prenderà il volo, l'ultimo incontro richiederà una trasformazione in albero, e ad ogni passo ci si riconcilerà con le parti più vere di noi stessi e con le creature che vivono insieme a noi umani.

## **Corso di Cartomanzia:**

Dai Tarocchi alle Sibille, dalle Sibille Lenormand alle Carte da Gioco Francesi, ogni modulo a sé per permettere ai partecipanti di affrontare solo la pratica a cui sono interessati. Dalla storia della Lettura ai significati tradizionali e alla simbologia, dallo studio allo sviluppo dell'intuizione e al rapporto con i propri mazzi.

## **Approfondimenti di Cartomanzia**

Incontri dove i partecipanti potranno portare i propri dubbi sull'arte della lettura delle carte, sia come lettori che come persone a cui sono state lette, e dove si esploreranno metodi alternativi di lettura.