

Jasmine

ISU - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE



JASMINE n° 69
Aprile/Luglio 2016
ANNO XX

**RIVISTA TRIMESTRALE
DI INFORMAZIONE,
CULTURA, UMRISMO,
COSTUME E MALCOSTUME
DELLA "NUOVA ERA"**
Edizioni ISU
Istituto di Scienze Umane

ASSILYEVA

- **LA DONNA NEL KALI YUGA**
- **AYURVEDA & PANCHAKARMA**
- **LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE**

COPY

CORSI RESIDENZIALI AL FONTANASHARAM

I weekend, i ponti e le festività previste nel calendario - le vacanze brevi, insomma - rappresentano un'opportunità per tutti di prendersi una pausa e farne una piccola vacanza. Alcune, rare persone, pensano che questi momenti non sono soltanto motivo di un'effimera vacanza, ma anche una notevole possibilità, un'occasione per dedicare tempo a se stessi e investire su di sé e la propria professionalità, mettendo a frutto questo tempo per apprendere qualcosa di nuovo, che potranno poi riproporre agli altri.

È in tale ottica e in questo spirito che sono stati elaborati questi programmi di formazione residenziali (perché si possa partecipare anche da "esterni", visto che Roma è a poca distanza e chi è automunito), poiché un'esperienza intensiva, in un ambiente tranquillo e ideale, è la maniera migliore per imparare senza fatica e magari anche divertendosi in compagnia.

Qualcuno, tempo fa, le ha chiamate "vacanze intelligenti" o "vacanze alternative". Io ho coniato un altro termine, ma il senso è lo stesso: "l'altra vacanza".

ELENCO EVENTI

FORMAZIONE MASTER RELAX

Formazione per divenire esperti in tecniche di rilassamento psicofisico

(dall'1 al 3 GIUGNO)

FORMAZIONE IN TRAINING MENTALE

Formazione per divenire esperti nel Training Mentale

(dall'1 al 5 GIUGNO)

FORMAZIONE MASSAGGIATORI

Formazione base in tecniche del massaggio

(dal 14 al 17 LUGLIO)

FORMAZIONE GINNASTICA BIOENERGETICA

Formazione per conduttore di classi di esercizi di bioenergetica

(dal 28 al 31 LUGLIO)

YOGA & PANCHAKARMA - PURIFICAZIONE & RIGENERAZIONE

Corso-vacanza di pratica intensiva YOGA/AYURVEDA

(dal 5 al 7 AGOSTO)

DA PAG. 49 A PAG. 60

SONO CONTENUTI TUTTI I PROGRAMMI PREVISTI E I RELATIVI DETTAGLI



Note e contronote

L'Editoriale di Stefano Fontana

Cari miei che mi leggete, non avendo forse niente di meglio da fare in questi minuti, sto notando che c'è sempre più gente in giro che mi chiede, avidamente, informazioni su come lanciarsi nell'avventura di questo lavoro o, come si dice oggi in questa società di orientamento sempre più manageriale, di questo business. Per la verità io non l'ho mai considerato tale ma, si sa, io sono un caso atipico, anomalo, anonsochealtro.

Sarà la crisi, sarà la mancanza di altre vocazioni, sarà la mancanza di regole, sarà che i paraguru aumentano, sta di fatto che qui gli interrogatori aumentano. Qualcuno che mi chiede se conviene fare questo lavoro e come dovrebbe fare, qualcun altro che ripete sempre 'sto mantra: "Che cosa mi consigli?"

E io che ne so? Come faccio a sapere che cosa sarai in grado di fare e che risposte ne trarrai? Tutt'al più posso osservare che non è che si dovrebbe pianificare a tavolino di fare un lavoro del genere. Nel mio specifico caso, per esempio, nasce prima come passione personale... che poi magari può evolversi come un'attività lavorativa. E invece oggi accade tutto il contrario. Uno si alza al mattino (qualcun altro la sera) e proclama: "Voglio diventare un guru... anzi, a guardarmi bene, già lo sono. Come mai non me ne so' accorto prima?". E dopo l'autoproclamazione, è necessario cercarsi i seguaci. Vabbè, ricordati di mettere anche le statuette di Buddha in vetrina quando apri il tuo bazar olistico.

Poi, dal momento che da questi seri e disinteressati ricercatori della Verità sono stato eletto loro consulente (aggratis, ovviamente), arriva l'inevitabile domanda: "Ma si guadagna? E tu quanto guadagni?" Ma a parte che tu non sei me e io non sono te, che ne posso sapè? Posso più facilmente dire quanto mi costa mantenere in piedi tutta la baracca. Una volta che ho coperto tutte le spese del caso, non mi interessa quanto è entrato, non lo conto e non lo so neppure, anche se ovviamente nessuno ci crede. Il fatto è che non mi interessa proprio: non sono un contabile. Certamente quando avevo difficoltà a coprire i costi ero alquanto angustiato. Una volta superato quello, poi non mi interessa più la questione. A volte è andata bene, a volte benissimo, e a volte è andata male e pure malissimo.

Ho attraversato tutto quello che si può attraversare facendo questo lavoro, dalle sale vuote alle sale piene. E viceversa.

Non c'è mai una sicurezza. Ed è inutile aspettarsi aiuti e comprensione dall'esterno. I rinforzi tardano sempre ad arrivare, e le incomprensioni fioccano come neve.

Così, se hai poche persone che ti seguono, la gente pensa che vali poco e commenta in sordina "Anvedi quello, c'ha quattro gatti... dev'essere proprio uno sfigato".

Poi magari capita che un giorno hai tanta gente e c'è sempre qualcuno, forse lo stesso di prima, che in sordina

(perché tanto davanti non te lo dirà mai nessuno) dice: "Anvedi quello come lavora... c'ha troppa gente, è diventato troppo commerciale".

Quindi: se hai poca gente sei un incapace, se ce n'hai troppa, è perché sei commerciale e superficiale. Nessuno dubita.

Qualunque cosa farai non metterai mai d'accordo tutti, e ci sarà sempre qualcuno che ha da ridire qualcosa.

Per cadere in disgrazia, poi, ci vuole un attimo: non basta tutto quello che hai fatto di buono fino a un momento prima.

È inutile che ti offendi o ti incazzi, devi andare avanti. Vale anche per uno permaloso e suscettibile come me.

Dico, mettetevi d'accordo, trovate una via di mezzo. Uno che deve fà?

Hai lavorato tanti anni facendo sacrifici e tenendo duro con poche persone, poi un giorno finalmente la gente (e qualche lira) arriva; che fai la mandi via?

Stai solo da tanto tempo, non ti ricordi nemmeno come è fatta Eva, poi un giorno ti arriva una donna: che fai la mandi via?

Se non posso evitare disgrazie, sventure e cose spiacevoli perché allora dovrei evitare qualcosa di buono, se qualche volta mi arriva?

Il mal de panza e la gomma bucata vanno bene, e un po' di fortuna no?

E dopo che lavori ininterrottamente tutti i giorni da oltre trent'anni, senza elemosinare niente da nessuno, dovresti pure dare giustificazioni?

C'era una volta un famoso e apprezzato musicista, spesso al centro di qualche polemica. Non di rado qualcuno gli chiedeva, e contestava: "Ma lei parla tanto di amore, di solidarietà, di fratellanza, e bla bla bla, eppure chiede sempre un sacco di soldi per le sue esibizioni... come mai?"

E quello rispondeva serafico: "Perché mi piace vivere bene, e i belli alberghi, i ristoranti, le macchine e le mignotte costano".

Ora, benché a me una tale vita dispendiosa riguardi molto ma molto meno, e mi basti qualche libro, qualche CD, qualche film, qualche bel ricordo e qualche progetto da realizzare per sentirmi vivo ed utile, non è che però vedo una qualche ragione sensata per evitare qualcosa di buono, se mi capita.

Che poi, detto fra noi, non è che questa competizione risaiola mi coinvolga più di tanto. Io fra un po' di tempo sarò fuori dal tunnel, in un modo o nell'altro. Lascio volentieri l'arena a qualcun altro, sperando che di entusiasmo ne abbia parecchio, ché ce ne vuole. Perché no? Fatevi avanti, allora, e divertitevi voi.

Per chi vuole emailarci: isu.informa@yahoo.it



IL SITO INSITO

Per aggiornarvi sulle nostre iniziative, didattiche ed editoriali, potete anche consultare il nostro sito web, dove troverete in anteprima la presentazione delle nuove proposte:

www.istitutodiscienzeumane.org

Gli aggiornamenti vengono svolti con una certa frequenza per cui, fra una rivista e l'altra, avrete sempre una costante documentazione di quel che bolle nel calderone ISU, inclusi gli aggiornamenti ed eventuali variazioni che possono esserci.

Perciò, imparate a seguirci nel web con regolarità, e sarete sempre informatissimi su quel che andiamo preparando...

Inoltre, poiché ora mettiamo sempre anche la rivista on line a vostra disposizione, potrete segnalarci più facilmente ai vostri conoscenti o stampare per voi e per loro quelle pagine che più v'interessano, fra programmi, articoli e prodotti editoriali!

sommario

| | |
|--|---------------|
| NOTE & CONTRONOTE | pag. 1 |
| Informazioni generali: vademecum all'ISU e ai suoi corsi | pag. 4 |
| CORSI DI FORMAZIONE | pag. 5 |
| Linfodrenaggio estetico - metodo francese | pag. 6 |
| Tecniche manuali terapeutiche e riabilitative | pag. 6 |
| Massaggio Rimodellante | pag. 8 |
| Master Relax | pag. 9 |
| Massaggio californiano | pag. 10 |
| Massaggio Emolinfatico (Metodo Vodder originale) | pag. 11 |
| Training mentale | pag. 13 |
| Curare con le mani | pag. 15 |
| Tecniche di concentrazione e meditazione | pag. 18 |
| Massaggio in gravidanza | pag. 19 |
| Infant Massage: il massaggio del bambino | pag. 20 |
| Cosmetologia | pag. 21 |
| Anatomia Palpatoria | pag. 22 |
| Massaggio decontratturante collo e schiena | pag. 24 |
| Riflessologia Posturale | pag. 24 |
| Corso di Psicocibernetica | pag. 25 |
| Yoga per la terza età | pag. 26 |
| Massaggio Tradizionale Thaiandese | pag. 28 |
| Choornaswedan: massaggio ayurvedico con erbe e spezie | pag. 28 |
| Yoga Esoterico Kashmiro | pag. 29 |
| Corso Esperienziale di Yoga della Risata | pag. 30 |
| Massaggio Svedese | pag. 32 |
| Massaggio con i fiori di Bach | pag. 32 |
| Rieducazione Posturale - Metodo Mezieres | pag. 34 |
| Massaggio Taoista | pag. 34 |
| Riflessologia della Mano | pag. 35 |
| Elementi di massoterapia | pag. 36 |

JASMINE n° 69
Aprile / Luglio 2016
ANNO XX

RIVISTA TRIMESTRALE DI
INFORMAZIONE,
CULTURA,
UMORISMO, COSTUME E
MALCOSTUME DELLA
"NUOVA ERA"

Iscr. Trib. di Roma n.
295/97 del 16/5/97
Direzione, Redazione e
Servizio Abbonamenti:
Istituto di Scienze Umane
SEDE LEGALE:
Lungotevere Portuense,
158 - 00153 Roma

SEDI DEI CORSI ISU:

ISU, Lungotevere
Portuense, 158
00153 Roma
(zona Stazione
Trastevere/Ponte
Testaccio)

MOCOBO,
via Pellegrino Matteucci, 98

Tel: 349 6539246
Fax: 0761 609362

E-MAIL:
isu.informa@yahoo.it

Direttore Responsabile:
Giancarlo Tarozzi

Direttore Editoriale:
Stefano Fontana

Art director:
Marisa Cimarelli

Foto di copertina:
Yuliya Vassilyeva

Stampa:
Tipolitografia SPEDIM

Programmazione,
coordinamento, testi
& istrionismi letterari a
cura di Stefano Fontana.



Tecniche di Respirazione.....pag. 36
 Taping neuromuscolare.....pag. 37
 Massaggio di riequilibrio muscolare e posturale.....pag. 39
 Chinesiterapia, mobilizzazione articolare e chiropratica essenzialepag. 40
 Massaggio Ayurvedico di Testa, Viso e Collopag. 41
 Corso di Formazione in Yoga della Risatapag. 42
 Riflessologia delle dita del piede.....pag. 44
 Corso per insegnanti di Yoga per Bambinipag. 44

Lo spirito della notizia - La donna nel Kali Yuga di *Vittorio Calogero*.....pag. 46

La pratica della Meditazione di *Swami Sivananda*.....pag. 48

UN'ESTATE A TREVIGNANOpag. 49
 CORSI RESIDENZIALI A TREVIGNANO ROMANOpag. 49
 Informazioni generali e regolamento.....pag. 50
 Master relaxpag. 52
 Training mentale.....pag. 53
 Tecniche del massaggio.....pag. 53
 Formazione per istruttori di ginnastica bioenergeticapag. 57
 Yoga e Panchakarma - Purificazione e Rigenerazione.....pag. 59

Ayurveda & Panchakarma - insegnamenti di *Sri Govindan*
 a cura di *Stefano Fontana*.....pag. 61

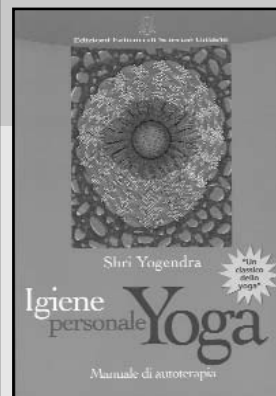
Reikioni di tutto il mondo unitevi!!! di *Stefananda*pag. 63

SPECIALE SCONTI:
 nel nostro sito troverete la pagina
ADVANCE BOOKING,
 con tutti gli sconti elencati, corso per corso.



Foto di copertina di *Yuliya Vassilyeva*

VETRINA
 EDITORIALE
 DAL CATALOGO
 ISU



INTRODUZIONE all'ISU e ai SUOI CORSI:

INTRODUZIONE ALL'ISU E AI SUOI CORSI

CHI SIAMO & COSA FACCIAMO

L'ISTITUTO DI SCIENZE UMANE è stato creato nel 1989 con il principale scopo di promuovere, sostenere ed attuare la diffusione di tutte quelle arti e discipline, orientali e occidentali, che possono essere definite come "scienze dell'uomo", da cui il nome dell'Istituto, rivolte cioè allo studio, alla conoscenza ed al miglioramento dell'essere umano nei suoi multiformi aspetti. Rientrano, fra le materie trattate attivamente nell'Istituto, le discipline psicofisiche ed energetiche, i metodi olistici e le terapie naturali un tempo definite "alternative". Per la realizzazione delle suddette attività, l'Istituto si avvale dell'operato di numerosi collaboratori, esperti professionisti nelle materie da loro divulgate. Le attività dell'Associazione, riservate ai soci, si esplicano essenzialmente attraverso corsi, seminari, riunioni, convegni, settimane di studio e ricreative estive, pubblicazione di manuali, testi e audiovisivi. L'Istituto è, al tempo stesso, laboratorio, scuola, centro, punto di aggregazione e casa editrice per tutte le persone che oggi, sulla scia di un sempre più sentito spirito di crescita personale ed espansione delle proprie possibilità interiori, vogliono impegnarsi attivamente e positivamente nella cura e nel perfezionamento di sé.

VI RICORDIAMO, INOLTRE, CHE...

- Tutte le attività dell'ISU sono esclusivamente riservate ai soci: pertanto, ogni fruitore dei nostri servizi deve preventivamente associarsi versando annualmente la quota di 30,00 euro (questa quota include anche l'abbonamento a Jasmine e sconti su libri, videocorsi, CD, etc.).
- I nostri corsi si svolgono in zona Staz. Trastevere e Staz. Ostiense.
- Tutti i corsi proposti possono essere avviati con un minimo di partecipanti: vi preghiamo, SEMPRE & COMUNQUE, di prenotarvi almeno una settimana prima dell'avvio del corso che v'interessa.
- Per coloro che non risiedono a Roma, su richiesta possiamo fornire parecchi indirizzi di alberghi, pensioni e B&B in zona, a prezzi accessibili (non prenotatevi mai all'ultimo momento: di solito c'è molta richiesta).

SERVIZIO INFORMAZIONI E DI SEGRETERIA

Siamo a vostra disposizione dal lunedì al venerdì, con orario 9.30/13.30, al seguente numero: 349 6539246 - per informazioni, prenotazioni, ordinazioni editoriali.

Il nostro fax, invece, è lo 0761 609362.

Poiché la segreteria dell'ISU (ma non la sede dei corsi, che è SEMPRE a Roma!) è stata da tempo trasferita fuori città, possiamo ricevervi in sede soltanto alcune sere infrasettimanali e il sabato e la domenica mattina, per eventuali acquisti o informazioni specifiche, esclusivamente previo appuntamento telefonico!

LA NOSTRA SEDE E COME RAGGIUNGERCI

La nostra sede centrale, con segreteria, si trova in Lungotevere Portuense n° 158, sul Ponte Testaccio, parallela alla strada di Porta Portese (via Ettore Rolli) a pochi minuti a piedi da Viale Trastevere e dalla Stazione Trastevere, comoda per tutti coloro che possono servirsi del famoso trenino che collega numerosi punti della città di Roma e dintorni. Tra gli automezzi che, dal centro di Roma, possono consentirvi di raggiungerci senza difficoltà: 170 (dalla staz. Termini); 719; 280 e con il tram n° 8, che fa capolinea in pieno centro.

Oppure: metropolitana (linea B) fino a Piramide, poi il bus 719 (poche fermate, e siete già da noi).

Per darvi un'idea più chiara della situazione, abbiamo inserito nel nostro sito anche la piantina stradale!

www.istitutodiscienzeumane.org

COME ASSOCIARSI & ABBONARSI

Associazione ed abbonamento sono interdipendenti, come le classiche due facce della medaglia: chi si associa è contemporaneamente abbonato, e viceversa.

Decidendo di frequentare un corso, o uno stage, verrete automaticamente "associati", entrando così a far parte di questa grande famiglia di esseri bizzarri che è l'ISU, e vi arriverà anche la rivista.

Per abbonarsi alla rivista ed essere regolarmente aggiornati su TUTTE le nostre proposte ed iniziative, non è indispensabile frequentarci, ma si deve comunque inviare la somma di euro 30,00.



CORSI DI FORMAZIONE

INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

- I seguenti corsi si svolgono presso la sede di Roma dell'Istituto di Scienze Umane, in Lungotevere Portuense, 158 (sul Ponte Testaccio, in zona Viale Trastevere/Stazione Trastevere) - oppure, presso il Centro MocoBo (zona Staz. Ostiense/Staz. Piramide/Eataly). Per visualizzare l'ubicazione della nostra sede, è consigliabile consultare la piantina a disposizione nel nostro sito:

www.istitutodiscienzeumane.org

- Tutti i corsi di formazione da noi proposti si prefiggono lo scopo di offrirvi una solida preparazione teorica e pratica nelle discipline da voi selezionate, unitamente a uno staff di insegnanti di altissimo livello e di comprovata esperienza operativa e didattica.
- Al termine di quasi ogni corso è previsto il rilascio di un certificato, incluso nel costo, che attesta il proprio percorso di formazione.
- Per aderire a uno dei nostri corsi di formazione, è necessario prenotarsi telefonicamente almeno una settimana prima del suo inizio, inviando inoltre (mediante conto corrente postale o bonifico bancario) un acconto di 80,00 euro (50,00 di acconto sul corso + 30,00 di quota associativa, valevole per 12 mesi dalla data del corso), non rimborsabile in caso di disdetta da parte dell'allievo, ma recuperabile frequentando lo stesso corso o altri successivi.
- Ogni corso di formazione ha un suo peculiare costo globale che, per agevolare l'allievo, viene solitamente rateizzato in più versamenti: lo studente non paga, quindi, un singolo stage o un "pezzo" di corso, ma il corso nella sua interezza, sia pure a rate. Pertanto, in caso di assenza dalle lezioni dietro responsabilità dell'allievo, la rata non versata in occasione dell'assenza va reintegrata al più presto a cura dello studente.
- Qualora lo studente, per qualsiasi ragione, dovesse interrompere la frequenza del corso, nessuna quota successiva al pagamento del medesimo è da lui dovuta. Parimenti, non è possibile restituire somme già versate a suo tempo, per lo stesso corso.
- In caso di mancata effettuazione di una data prevista, nell'arco di svolgimento di un corso in programma, per una qualsiasi ragione dipendente o indipendente dalla volontà dei conduttori del corso, essa sarà recuperata non appena possibile, a piena tutela dei corsisti partecipanti.
- È sconsigliata e, soprattutto, non proficua una frequenza irregolare e saltuaria ai corsi da parte dell'allievo, in vista di una seria preparazione.
- Per essere ammesso al corso di formazione scelto, l'allievo deve essere in regola con la quota associativa annuale (di euro 30,00) e deve aver preso primariamente visione del presente regolamento.
- Per ottenere l'ammissione all'esame di fine corso e il conseguente attestato, lo studente deve essere in regola con il versamento della totale quota di partecipazione prevista dal corso.

*Chiunque si iscriva ai nostri corsi di formazione,
accetta implicitamente il regolamento di cui sopra!*

Segue l'elenco dei corsi di formazione, in ordine cronologico di svolgimento.



LINFODRENAGGIO ESTETICO

METODO FRANCESE

Condotto da PAOLO RAZZA
A ROMA, 30 APRILE/1 MAGGIO
(il corso sarà riproposto in data 18/19 giugno)

Questo particolare metodo di Linfodrenaggio, collaudato con eclatante successo dall'insegnante mediante oltre un ventennio di pratica, e in seguito dai suoi numerosi allievi, propone un'efficace tecnica sviluppata a partire dal metodo Vodder, unitamente ad altre specifiche manualità, che consente di ottenere risultati rapidi ed eclatanti nei casi di imbibimento dei tessuti dovuti al ristagno di liquidi, cellulite o ematomi.

Oltre a ricordare che il Linfodrenaggio manuale è ormai riconosciuto ed apprezzato ovunque proprio grazie alla sua oggettiva validità, citiamo alcune delle problematiche che traggono notevole giovamento da questa pratica manuale, sia nel campo medico (edemi linfatici diffusi; edemi linfostatici degli arti inferiori; edemi postoperatori; ematomi; distorsioni; fratture; disturbi reumatici e neurologici; patologie del sistema digerente; infiammazioni croniche del tratto respiratorio) che nel settore estetico (cellulite; acne; cicatrici; smagliature; couperose; invecchiamento). Il Linfodrenaggio è un trattamento manuale straordinariamente potente, efficace e risolutivo, e pertanto indispensabile per i praticanti del massaggio come per tutti coloro che sono coinvolti nel settore della cura e dell'estetica del corpo.

PROGRAMMA

Basi anatomiche e fisiologiche della circolazione sanguigna e linfatica; la tecnica completa del linfodrenaggio; le applicazioni estetiche e terapeutiche del linfodrenaggio; tecniche integrative di chinesiologia applicate al massaggio.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari di massima: sabato e domenica ore 9.30/16.30.

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, una coperta (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno, abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

Costo: 320,00 euro.

Materiale didattico offerto: è incluso il VIDEOCORSO DI LINFODRENAGGIO (Edizioni ISU - video didattico in DVD, corredato di fascicolo illustrato, curato dal Maestro Giancarlo Murgia).

TECNICHE MANUALI TERAPEUTICHE E RIABILITATIVE

Corso di specializzazione per operatori olistici e massaggiatori

Condotto dal Dott. BRUNO BROSIÒ
A ROMA, 30 APRILE/1 MAGGIO

(questo corso è disponibile anche in 3 incontri serali settimanali: GIOVEDÌ 12 MAGGIO, 26 MAGGIO & 9 GIUGNO)

L'obiettivo di questo programma è quello di fornire una valida guida e assistenza circa l'utilizzo e i benefici delle tecniche manuali, derivate dalla notevole esperienza professionale, umana e didattica del Dott. Brosio, da anni conosciuto e stimato insegnante presso coloro che frequentano l'ISU.

Lasciateci dire che si tratta di un'occasione unica e importantissima per ogni operatore che vuole perfezionare se stesso e il suo bagaglio di conoscenze teoriche e tecniche, che a seguito di ciò saranno considerevoli.



mente ampliate. Il corso è strutturato in un w.end ed è dedicato a tre tematiche specifiche ma fondamentali. Il programma è molto pratico, con l'obiettivo di fornire degli strumenti concreti atti a migliorare la propria qualità della vita, nonché quella degli altri.

PROGRAMMA IN TRE PARTI

DOLORI CERVICALI

OBIETTIVI

Gestione del dolore in fase acuta ed in fase cronica e disabilità del tratto cervicale. La terapia manuale e l'applicazione di alcuni ausili funzionali, sono in questi casi, gli strumenti più efficaci.

PROGRAMMA

Aspetti generali. Richiami di anatomia funzionale del rachide cervicale. Biomeccanica, anatomia patologica, fisiopatologia. Valutazione del paziente. Strategie terapeutiche. Modalità di provocazione, attenuazione e riproduzione della sintomatologia dolorosa.

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Mobilizzazioni diagonali. Mobilizzazioni traslatorie. Trazione Compressione e distrazione. Scivolamento laterale. Scivolamento antero - posteriore. Tecniche mio - fasciali. Tecniche funzionali e sensoriali. Tecniche neuromuscolari. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Gestionale del paziente.

DOLORI LOMBARI

OBIETTIVI

Cenni su anatomia, biomeccanica e patologia in merito alla lombalgia da una prospettiva clinica e funzionale. Ragionamento sull'aspetto disfunzionale del rachide lombare da un punto di vista clinico. Principali strumenti teorico-pratici riabilitativi circa la gestione dei dolori lombari, applicazione dei principali strumenti d'ausilio nella gestione del dolore lombare acuto. Ragionamento clinico. Cenni di biomeccanica lombo - sacrale. Stabilità funzionale lombo - pelvica. L'influenza di fattori non meccanici sulla stabilità della colonna.

TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Mobilizzazioni diagonali. Mobilizzazioni traslatorie. Trazione. Tecniche mio - fasciali. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Gestione del paziente attraverso l'esercizio propriocettivo

LA SPALLA E L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO - OMERALE

OBIETTIVI

Fornire gli strumenti per un corretto ragionamento clinico circa le problematiche che affliggono l'articolazione del cingolo scapolare. Ragionamento condiviso circa le proposte terapeutiche a proposito dei conflitti scapolo - toracica e scapolo - omerale. Ragionamento condiviso circa la gestione del soggetto colpito da disordini all'articolazione della spalla.

PROGRAMMA E TECNICHE DI TRATTAMENTO UTILIZZATE

Riassunto di anatomia e fisiologia. Cenni essenziali di biomeccanica del complesso spalla. Discussione sulle principali patologie che affliggono l'articolazione scapolo - toracica e scapolo - omerale. Tecniche mio - fasciali. Tecniche funzionali e sensoriali. Tecniche neuromuscolari. Applicazione dei principali nastri neuro cinetici progressivi. Addestramento guidato all'esercizio terapeutico individuale in base alla problematica del complesso spalla. Gestionale del paziente.

CONDUTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

- Posturologo e fisioterapista presso il Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria.
- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive.
- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare



- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE DEL CORSO: Istituto di Scienze Umane

Lungotevere Portuense 158, scala B (a SX), 1° piano (angolo via Nicolò Bettoni, sul Ponte Testaccio fronte ex-mattatoio)

ORARI: sabato/domenica ore 10,00-16.30

COSTO: 230,00 euro

OCCORRENTE: abbigliamento comodo e lenzuolino (o telo da mare grande).

RIPRESE VIDEO: è consentito e CONSIGLIATO effettuare riprese video.

CORSO SETTIMANALE: gli interessati al corso settimanale possono rivolgersi presso la nostra segreteria, per raccogliere le informazioni specifiche del caso.

MASSAGGIO RIMODELLANTE

Condotto da PAOLO RAZZA

A ROMA, 30 APRILE/1 MAGGIO

Ecco una novità assoluta nell'ambito dei massaggi ad orientamento estetico e sportivo. Il massaggio rimodellante agisce selettivamente sul tessuto adiposo sottocutaneo riducendolo, oppure sulle fibre muscolari, incrementandone la massa. La direzione dei movimenti, in maniera dipendente da uno degli effetti sopra citati, è subordinata alla direzione dei processi metabolici in essere nel corpo del paziente al momento del massaggio. Esistono determinati giorni in cui il fisico è pronto a smaltire grassi ed altri nei quali è predisposto all'aumento di massa muscolare. Questa tecnica contempla entrambi i tipi d'intervento. Lo studio delle peculiarità del metabolismo nel ciclo mensile, in relazione al livello di androgeni, estrogeni e progesterone nel sangue, come pure l'andamento delle fasi lunari, ci consente d'individuare i giorni più proficui per le sedute, potendo contare sull'intensificazione dei processi catabolici e anabolici. Il massaggio rimodellante ha un effetto primario sul tessuto cellulare sottocutaneo ed è questa la via maestra al condizionamento dei processi metabolici. Siamo di fronte ad un approccio completamente nuovo e affascinante che tende a sovvertire modalità d'intervento ormai così consolidate da sembrare assiomatiche. Le manualità non splendono più da sole al centro dell'universo, ma vengono affiancate e supportate da una sistematicità mai riscontrata prima, tutta protesa a catalizzare i processi metabolici con il fine di raggiungere una nuova armonia corporea.

PROGRAMMA DELLA PRIMA GIORNATA

Teoria

Introduzione al massaggio rimodellante. Esposizione dettagliata dei processi metabolici da incentivare con relativi periodi di somministrazione dei trattamenti. Massaggi dimagranti e massaggi atti ad sviluppare la massa muscolare.

Pratica

Prima parte del trattamento dimagrante.

PROGRAMMA DELLA SECONDA GIORNATA

Pratica

Seconda parte del trattamento dimagrante. Sequenza completa del massaggio per l'incremento della massa muscolare.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: 9.30/17.00

Costo: 320,00 euro

Occorrente: abbigliamento comodo, telo o asciugamano da mare, asciugamano, costume da bagno, materiale per appunti.

Materiale incluso: dispensa didattica.



MASTER RELAX

CORSO INTENSIVO SULLE TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO

Condotto da STEFANO FONTANA

A ROMA, IN TRE GIORNATE: 7, 8 E 28 MAGGIO

Questo corso si propone lo scopo di introdurvi allo studio e all'esperienza pratica delle principali tecniche di rilassamento profondo, sicuro veicolo antistress ed incomparabile recupero delle energie psicofisiche, secondo le più importanti ed accreditate Scuole.

I metodi di rilassamento sono procedimenti ben definiti, che tendono ad ottenere nell'individuo una *distensione muscolare e psichica* mediante l'esecuzione di esercizi appropriati: questo porta ad un "tono di riposo" che è poi il contrario dello stato di contrattura nel quale versiamo solitamente, di giorno come di notte. La distensione può, pertanto, essere definita sia uno stato psicofisico che una tecnica diretta, mirante ad ottenere un riposo che sia il più efficace e completo possibile e, nello stesso tempo, apprendere come gestire l'economia delle forze nervose richieste dall'attività generale dell'individuo.

Lo stress, la tensione continua, l'ansia e il nervosismo, oggi così comuni, hanno effetti devastanti sul corpo e sulla psiche di chi ne è "vittima".

Queste problematiche, con gli effetti deleteri che ne derivano, sono autentiche fucine di disturbi psicosomatici e di alterazione del comportamento, ma possono essere efficacemente contrastate mediante l'applicazione di un programma solido, razionale, scientifico e convalidato dall'esperienza, che conduca alla distensione ed al controllo dei propri mezzi.

Per la profondità della sua azione e per le sue implicazioni psicofisiche, la distensione viene valorizzata al massimo al giorno d'oggi, in cui si sta riscoprendo l'efficacia della concentrazione psichica sulle funzioni corporee, dimostrata peraltro dalle varie teorie psicosomatiche applicate direttamente in diversi settori quali, ad esempio, quello sportivo, clinico e terapeutico.

A CHI SI RIVOLGE

Premesso che il corso è aperto ed accessibile a TUTTI, fra coloro che avvertono la necessità di apprendere l'arte di rilassarsi e che vogliono imparare, a titolo personale, a comprendere e regolare i meccanismi del rilassamento e della tensione per gestire al meglio lo stress e le proprie energie per vivere una vita più armoniosa e serena, da un punto di vista delle APPLICAZIONI FORMATIVE E PROFESSIONALI, è sicuramente indicato per operatori del settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer aziendali e sportivi, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori e motivatori, liberi professionisti, ecc.

NEL PROGRAMMA

I PARTE - LE BASI DELLA DISTENSIONE

- Che cosa è il rilassamento - "vero" e "falso" relax;
- i tre livelli della distensione psicofisica;
- immagine del corpo e autopercezione corporea;
- rapporti tra "PSICHE" e "SOMA";
- gli esercizi di controllo della tensione;
- le posizioni adatte al rilassamento;
- l'importanza della respirazione;
- gli stati di coscienza: la veglia, la trance, il sonno, il sonno profondo.

II PARTE - LE PRINCIPALI SCUOLE E LE PIÙ EFFICACI TECNICHE DI DISTENSIONE

- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson;
- l'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz;
- l'approccio sofrologico di Caycedo;



- la dinamica mentale e scuole derivate;
- le tecniche di meditazione;
- il contributo dello hatha yoga;
- lo "yoga nidra";
- le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento;
- l'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa;
- dal rilassamento all'autoregolazione psicofisica.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa da molti anni di discipline yoga, tecniche di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale (training autogeno, psicocibernetica, PNL e simili).

È autore di diverse opere (dispense, libri e video), pubblicate dalle Edizioni ISU, da lui fondate e dirette, che sono consigliate come supporto ed approfondimento delle tematiche trattate nel corso.

INFORMAZIONI UTILI

Orari: ore 10.00/16.00

Occorrente: abbigliamento comodo e informale.

Costo: 350,00 EURO in due rate: 200 e 150 euro.

Materiale didattico inclusi: dispense + CD contenente i principali esercizi di RILASSAMENTO guidati, con un gradevole sottofondo musicale rilassante ed appropriato.

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Re dei Massaggi psicosomatico - rilassanti e decontratturanti

Condotto da PAOLO RAZZA

A ROMA, 07/08 MAGGIO

(il corso sarà riproposto in data 02/03 LUGLIO)

Il Massaggio Californiano è, attualmente, una delle tecniche manuali rilassanti e terapeutiche più efficaci e note in tutto il mondo.

Il metodo, elaborato presso l'Istituto Esalen in California negli anni 60, pone l'accento sulla nozione di contatto e di comunicazione profonda tra operatore e paziente. Proprio per questo, la tecnica è conosciuta anche con altri nomi, quali ad esempio: *Massaggio Sensitivo*, *Massaggio Meditativo*, *Massaggio Anatomico*, *Massaggio rilassante psicosomatico*. E ancora, più spiritosamente - ma significativamente: il Massaggio del Califfo!

Generalmente, i suoi movimenti sono fluidi, lenti, armoniosi, avvolgenti e molto estesi; essi si avvalgono di tutta la vasta gamma di manipolazioni che, normalmente, le tecniche di massaggio richiedono, ed è pertanto, nel suo genere, uno dei metodi più completi esistenti: *sfioramento*, *trazione*, *vibrazione*, *impastamento*, *pressione locale*, *pressione scivolata*, *frizione*, *percussione*, *allungamento*, *scollamento*.....

*Al Massaggio Californiano sono attribuiti numerosi effetti, che di seguito riportiamo...
Come vedrete, non fa miracoli, ma poco manca.*

EFFETTI CORPOREI - Ha un'azione tonica sulla pelle. Agisce sul sistema muscolare, allentando le tensioni. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Riattiva la vitalità della respirazione e degli organi interni. Ha un effetto omeostatico sull'organismo, riducendo gli eccessi di tensione e rinvigorendo le energie là dove difettano. Calma o tonifica il sistema nervoso. Favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine. Attraverso l'uso delle essenze che arricchiscono l'olio da massaggio, si possono sviluppare e armonizzare tutte le funzioni corporee: dalla respirazione (per ridurre l'asma, le bronchiti), al ritmo cardiaco alla digestione, alla circolazione dei fluidi (varici, o vene apparenti), all'eliminazione (eccesso di peso, costipazione), al metabolismo. Il massaggio californiano uniforma la temperatura delle varie zone corporee, favorendo la circolazione delle energie vitali. Modella il corpo e lo ringiovanisce.



EFFETTI PSICHICI - Ha uno straordinario effetto benefico - di tipo *meditativo* - sull'attività mentale, sulle emozioni e sulla psiche. Essendo un massaggio gestaltico, sposta l'attenzione (e l'energia) dalla mente al corpo, con un doppio ordine di risultati. Da un lato i pensieri si calmano, trovano una più giusta collocazione nell'attività della persona, che risente ora una sensazione di tranquillità e di pace molto spesso sconosciuta. D'altro canto lo schema corporeo si completa: la persona si percepisce nella sua totalità, reintegra nella sua coscienza le parti del corpo "dimenticate". Ciò si tramuta in un maggiore senso di realtà, una maggiore fiducia in se stessi e nella vita. Trattandosi di un massaggio molto affettivo, la persona ne trae l'impressione di possedere un valore che prima non era percepito. La vita di relazione ne risulta assai stimolata.

EFFETTI RELAZIONALI E INTERIORIZZANTI - Il Massaggio Californiano è un massaggio ritmico, molto avvolgente e dolcemente affettivo. È molto indicato per tutte le persone che vogliono mettersi in contatto con la propria realtà interiore e percepire un relativo senso di completezza. Le manovre del californiano sono studiate per trasmettere energia alla persona che lo riceve. Riposa, calma, tonifica, fa scorrere le energie vitali. Dà benessere e ci mette in contatto con la parte migliore di noi, quella che è ricca di possibilità e di nuove prospettive. È il principe dei massaggi per quanto riguarda la relazione con l'altro. C'insegna ad ascoltare noi stessi, a comprenderci meglio. E aprendo le nostre porte interiori, ci porta ad accostarci con maggiore confidenza, sicurezza e socievolezza agli altri e al mondo esterno.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 9.30/17.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno

Costo: 320,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO (Edizioni ISU) + fascicolo.

MASSAGGIO EMOLINFATICO

L'ORIGINALE METODO VODDER

Condotto da LUCIANO SICCO

A ROMA, IN TRE WEEK-END MENSILI INTENSIVI

07/08 MAGGIO, 28/29 MAGGIO, 25/26 GIUGNO

Il corso di Linfodrenaggio Vodder, o Massaggio Emolinfatico, si ispira integralmente al metodo originale elaborato dal dott. Vodder, metodo ormai conosciuto e praticato in tutto il mondo da circa 70 anni per il trattamento scientifico dell'edema, in quanto permette di agire sulla circolazione emolinfatica (ovvero: tanto su quella linfatica che su quella sanguigna), attraverso la normalizzazione della microcircolazione che avviene attraverso una ripresa della ritmicità delle contrazioni della muscolatura intrinseca dei vasi linfatici, e un'accelerazione dei processi di filtrazione-riassorbimento negli interstizi del tessuto connettivo.

A tale scopo, durante il corso sarà necessario approfondire lo studio del sistema linfatico affinché, nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia dei capillari si possano dosare, attraverso l'osservazione e la palpazione dei tessuti, la corretta pressione, il ritmo, la direzione, etc. delle manovre.

Questo consentirà di acquisire in pratica la manualità adeguata da applicare caso per caso, per favorire l'irrorazione del sangue oppure la circolazione di ritorno venoso-linfatica, ripristinando così l'equilibrio idrico a livello dei tessuti edematosi.

È una pratica non violenta e non invasiva, e rappresenta un modo di lavorare che va oltre l'automatismo; in essa, il solo contatto terapeuta-paziente non basta: occorre osservazione, ascolto, percezione delle sensazioni, il che permette di dare interiorità al gesto terapeutico, che diviene allora comunicazione!

Il drenaggio linfatico manuale (Metodo Vodder), malgrado la sua diffusa divulgazione, è ancora oggi più conosciuto nel settore dell'estetica che in quello della medicina, e pertanto viene per lo più associato alla cellulite e alle cure dimagranti.

In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, poiché può essere applicato per la risoluzione del-



l'edema in svariate patologie linfoedematose: in flebologia, angiologia, nei decorsi post - operatori e post-traumatici, in odontoiatria, in medicina estetica e anche in gravidanza.

I molteplici effetti del Metodo Vodder, non ancora bene utilizzati, hanno un raggio di azione molto più ampio di quanto comunemente si pensi!

Per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un massaggio antistress di notevolissima efficacia, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale e della psiche, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso.

Inoltre, attraverso il massaggio dei linfonodi, potenzia le difese immunitarie proprie dell'organismo aumentando la resistenza contro le infezioni e permettendo, in tal modo, di prevenire numerose patologie.

TEORIA

Introduzione al Linfodrenaggio Manuale-Metodo Vodder: scopi - effetti - indicazioni.

Anatomia del sistema linfatico - Il sistema linfatico primario e secondario. I vasi linfatici e i linfonodi. Le funzioni del sistema linfatico

Fisiologia del sistema linfatico - I liquidi corporei. La microcircolazione (il letto vascolare, gli interstizi, l'anastomosi artero-venosa e gli sfinteri pre-capillari).

Il drenaggio - I meccanismi di drenaggio negli interstizi (filtrazione-riassorbimento). L'ipotesi di Starling sull'equilibrio idrico negli interstizi. Ruolo del sistema linfatico nella circolazione delle proteine.

Fisiopatologia del sistema linfatico - tipi di edema trattabili e non trattabili con il linfodrenaggio.

PRATICA A)

Il Principio del Linfodrenaggio secondo Vodder: le manovre di "richiamo e "riassorbimento" - progressione a settori.

La Tecnica: le 4 manovre base del linfodrenaggio e integrazione di esse con alcune manovre di massaggio tradizionale ad effetto sedativo-drenante (lo sfioramento, la vibrazione e l'impastamento), sempre secondo le regole del Metodo Vodder.

Regole applicative: per ottenere un massaggio emolinfatico ottimale.

PRATICA B)

IL TRATTAMENTO SPECIFICO DELLE REGIONI CORPOREE:

IL COLLO, IL VISO, IL CRANIO.

- Mappa dei linfatici del collo, del viso, del cranio
- Il trattamento: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO SUPERIORE

- Mappa dei linfatici del cavo ascellare e dell'arto superiore.
- Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

IL TORACE E DELL'ADDOME

- Mappa dei linfatici superficiali e profondi del torace e dell'addome
- Il trattamento integrato con tecniche di respirazione: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche.

L'ARTO INFERIORE

- Mappa dei linfatici superficiali e profondi dell'arto inferiore
- Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche
- integrazione con tecniche di respirazione ed arti sollevati.



IL DORSO

- Mappa dei linfatici del dorso (regione lombare- dorsale - cervicale)
- Il trattamento superficiale e profondo: dimostrazione delle manovre ed esercitazioni pratiche

PROTOCOLLI DI TRATTAMENTO

DOCENTE: DOTT. LUCIANO SICCO

Fisioterapista esperto in massaggio occidentale ed orientale, in rieducazione posturale, ginnastiche dolci e tecniche antistress, ha acquisito una vastissima ed ultraquarantennale esperienza attraverso anni di studi assidui, anche all'estero.

Iscritto A.I.R.O.P. ed E. I. O. M. (European Institute of Osteopathic Medicine), insegna da circa venti anni nelle principali città italiane.

Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti DVD con manuale allegato: *Videocorso di Massaggio Posturale e Videocorso Massaggio Emolinfatico (il Metodo Vodder)*.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato ore 9.30/17.30; domenica ore 9.30/16.30, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE: abbigliamento comodo, costume da bagno, telo da mare (o lenzuolino) e materiale per appunti.

Costo: 770,00 euro, pagabili nelle seguenti tre rate mensili rispettivamente da 270 euro, 250 euro e 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: VIDEOCORSO DI MASSAGGIO EMOLINFATICO (Edizioni ISU), video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante.

TRAINING MENTALE

Condotta da STEFANO FONTANA

A ROMA, IN 4 GIORNATE:

7 MAGGIO; 8 MAGGIO; 28 MAGGIO; 12 GIUGNO

NEL CORSO SONO INCLUSE LE SEGUENTI DISCIPLINE:

Tecniche di relax psicosomatico, sviluppo e controllo mentale; Training Autogeno, Psicocibernetica, Automotivazione, Respirazione, Concentrazione, Meditazione, Pensiero Positivo.

Il "TRAINING MENTALE" consiste di una valida ed efficace sintesi delle migliori tecnologie mentali e psicologiche oggi a nostra disposizione.

È un (per)corso di formazione personale e professionale, suddiviso in diverse sezioni principali, rivolto a coloro che operano nel settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori aziendali, motivatori, liberi professionisti, ecc.

Essi apprenderanno nuovi strumenti operativi e un modo diverso di comunicare con se stessi e con gli altri, ottenendo i migliori risultati, sia sul piano personale che professionale.

D'altra parte, l'uso che si può fare di questo insieme di conoscenze è duplice: esso può essere affrontato come un vero e proprio percorso di crescita personale ed autosviluppo poichè, oltre alle finalità formative e professionali, già accennate, questo programma rappresenta una sorta di laboratorio esperienziale di studio, pratica e conoscenza diretta, finalizzato alla crescita personale e all'esplorazione delle proprie potenzialità interne, intrinseche in ogni essere umano. Lo scopo è di fornire un valido aiuto per utilizzare al meglio le proprie risorse e gestire autonomamente la propria vita.

FINALITÀ & OBIETTIVI DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

A) PER LO SVILUPPO E PER LA CRESCITA PERSONALI

Le finalità principali di questo percorso pratico-esperienziale sono, essenzialmente, quelle di imparare ad



utilizzare insegnamenti, tecniche e strumenti che metteranno in condizione di:

- Potenziare le proprie abilità, capacità e prestazioni, ed apprendere come costruirne di nuove.
- Regolare e migliorare il funzionamento psicofisico.
- Facilitare una maggiore autocoscienza ed autocomprensione.
- Migliorare concretamente e sensibilmente la propria vita, nei diversi aspetti che la compongono, perfezionando le proprie capacità di autogestione.
- Trovare e porsi degli obiettivi validi e positivi, e sapersi motivare per concretizzarli nel corso della propria esistenza.
- Facilitare la riuscita e il successo della propria vita professionale e relazionale.
- Eliminare quegli aspetti di sé che impediscono un sereno svolgimento della propria vita, e che limitano l'espressione delle nostre migliori possibilità di riuscita.

B) PER LA FORMAZIONE E LA CONDUZIONE DI GRUPPI

Il corso pone in grado di condurre sedute individuali e di gruppo, concernenti le tecniche apprese (oltre che per uso personale, come già detto).

A TITOLO DI ESEMPIO, ALCUNE POSSIBILITÀ APPLICATIVE: come consulente, conduttore, formatore e animatore, presso centri specializzati nel benessere, beauty farm, palestre, club, villaggi-vacanza, CRAL, aziende, mediante corsi diretti al miglioramento e alla formazione del personale, gruppi di rilassamento, di comunicazione e di potenziamento psicofisico.

C) PER LA FORMAZIONE INDIVIDUALE

Molti potenziali allievi sono impossibilitati a seguire dei corsi di gruppo regolari, oppure preferiscono avere un rapporto più personalizzato e diretto con il Trainer (è il caso dei cosiddetti VIP, o comunque di quei personaggi che desiderano un approccio e un trattamento più "esclusivo" e differenziato da quello che si ha solitamente in un gruppo, e per il quale sono disposti a spendere molto).

Le tecniche del Training Mentale si prestano assai bene per essere trasmesse ed insegnate in via del tutto individuale, a casa propria o "a domicilio", a differenza di molte altre discipline che spesso richiedono l'interazione e la dinamica di un gruppo per poter "funzionare", come anche di uno spazio considerevole ove esse applicate.

D) PER LE AZIENDE

Inspirandosi ai principi sopra enunciati, un programma specifico e "ad hoc" può essere elaborato per le aziende, al fine di potenziare personalità, motivazioni e capacità dei vari collaboratori e dipendenti, ponendoli in condizione di espletare un elevato rendimento personale, utile a se stessi come allo sviluppo della propria ditta, o impresa.

PROGRAMMA DEL CORSO DI TRAINING MENTALE

Questo percorso evolutivo, teorico e pratico, si snoda in 4 giornate e ogni giornata è dedicata a una tematica specifica.

In ogni lezione sarà dato ampio spazio alla pratica

1° giorno - TECNICHE DI RILASSAMENTO & TRAINING AUTOGENO

Che cosa è il rilassamento. I tre livelli della distensione. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Le principali tecniche di distensione: A) il rilassamento progressivo; B) l'approccio del training autogeno; C) l'approccio sofrologico. Le tecniche "rapide" per rilassarsi ovunque. Il rilassamento dinamico. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

Materiale didattico incluso: una dispensa e un CD didattico guidato.

2° giorno - PSICOCIBERNETICA, PENSIERO POSITIVO, VISUALIZZAZIONE E AFFERMAZIONI

Che cos'è l'igiene mentale. La purificazione del cuore e della mente. L'importanza dell'inconscio, e come guidarlo per non esserne guidati. Essenza del "pensare positivo". La tecnica dell'autosuggestione e delle affermazioni. Che cosa è la "programmazione mentale". L'arte di raggiungere ed utilizzare consapevolmente il ritmo "alfa" del cervello, unitamente alle tecniche di visualizzazione, pensiero ed affermazioni positive, allo scopo di produrre modificazioni profonde nel proprio "io" e guidare la propria esistenza verso le proprie mete



con efficacia e decisione. Il Viaggio della Vita: come stabilirne la destinazione e l'arte di raggiungerla. Su questo corso è basato un libro del docente, "Attraverso la mente", un manuale chiaro e completo sull'argomento.

Materiale didattico incluso: libro e CD didattico guidato.

3° giorno - TECNICHE DI POTENZIAMENTO MENTALE: CONCENTRAZIONE, MEDITAZIONE E ATTENZIONE VOLONTARIA,

Attenzione & concentrazione. L'addestramento all'attenzione volontaria. Teoria e pratica della concentrazione. Le tecniche: concrete e astratte - attive e passive. Dalla concentrazione alla meditazione. I due approcci fondamentali alla meditazione: la scuola mistica e la scuola laica. Gli stati di coscienza e le onde cerebrali. Benefici, indicazioni e controindicazioni. Mente conscia, inconscia e supercoscienza. L'io e il Sè. Preparazione alla meditazione: ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione. Rilassamento e meditazione. Meditazione concreta attraverso i sensi fisici. Meditare nell'azione: l'autosservazione. L'uso dei mantra e del controllo respiratorio.

Materiale didattico incluso: una dispensa.

4° giorno - TECNICHE DI RESPIRAZIONE, RICARICA ENERGETICA E CONTROLLO PSICOEMOZIONALE

Introduzione alla scienza del controllo del respiro. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Respiro e stati di coscienza. Respiro e controllo emozionale. Respirazione e dinamismo psichico. Pratiche respiratorie per la salute e la vitalità psicofisica. Le tecniche per sedare e per caricare corpo e mente. Respirazione e guarigione. Respirazione, meditazione e ricerca interiore.

Materiale didattico incluso: due dispense.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana, studioso e praticante di diverse discipline psicofisiche e di tecniche del massaggio. Avvia nel 1985 il Centro Yoga Bravetta, e nel 1989 estende il progetto nell'Istituto di Scienze Umane, centro di formazione dove trovano spazio gran parte delle discipline e delle arti olistiche per il benessere e il miglioramento personale.

Collateralmente, si dedica anche all'attività di autore ed editore per le Edizioni ISU, da lui fondate e dirette.

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 10,00/16,00, inclusa pausa-ristoro.

OCCORRENTE INDISPENSABILE: abbigliamento comodo, copertina, materiale per appunti.

INTERO CORSO: 200 euro in due rate mensili da 100 (7 e 28 maggio).

SINGOLA GIORNATA/STAGE: 120 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispense didattiche e CD (audiocorsi guidati).

CURARE CON LE MANI

Strumenti per trattare un paziente a 360°

Condotta da PIETRO BENNARDO

A ROMA, IN 4 STAGE

7/8 MAGGIO, 28/29 MAGGIO; 11/12 GIUGNO; 9/10 LUGLIO

Il presente corso nasce dall'esigenza di fare chiarezza nel marasma di informazioni sulle tecniche di massaggio e rilassamento, nonché sulle nozioni di trattamento attraverso le tecniche di mobilizzazione e stretching. Viene proposto un approccio scientifico in merito alle tematiche esposte, offrendo così un valido metodo di approccio alla valutazione e al trattamento del paziente, che sia globale nell'approccio ma al tempo stesso minimalista nelle fasi di trattamento, affinché si possa approntare un ottimo metodo di lavoro che, basandosi sull'osservazione del paziente e sull'applicazione dei test valutativi, renda l'operatore in grado di pro-



grammare un intervento riabilitativo sfruttando le nozioni e le tecniche proposte nel corso.

Il corso si baserà su una parte teorica di esposizione delle tecniche di valutazione e di trattamento, e una parte pratica in cui verranno applicate le nozioni esposte.

IL MASSAGGIO

La parola massaggio deriva dall'arabo massa (toccare) o dal greco "massein" (impastare). È stato considerato terapeutico per molte migliaia di anni, addirittura lo si usava in Cina circa 5000 anni fa, mentre in Grecia era parte integrante del benessere e dello sport. La civiltà romana ha successivamente plagiato molte caratteristiche dei trattamenti greci includendo l'uso dei massaggi per i bagni romani, che poi divennero caratteristiche fondamentali del bagno turco che diventerà famoso in Europa nel 19° secolo. Comunque gli scritti greci e romani vennero introdotti nel rinascimento e dopo allora ci fu un rinnovato interesse nel massaggio come trattamento medico, soprattutto in Francia, Inghilterra, Germania, Russia e Svezia. Le più diffuse tecniche di massaggio furono importate in occidente dai missionari francesi quando tornarono dalla Cina all'inizio del 19° secolo. La popolarità del massaggio crebbe quando nel 1913 a Stoccolma, in Svezia, fu istituito il Royal Institute of Gymnastic; fu incorporato in un sistema di ginnastica medica. Durante la prima e seconda guerra mondiale i fisioterapisti furono preparati alla riabilitazione includente le tecniche del massaggio per trattare i soldati feriti, ed è dopo la guerra che la loro esperienza si allargò e venne indirizzata verso molte altre malattie ortopediche. Il campo del massaggio è oggi integralmente incorporato nel concetto di salute olistica e guarigione naturale.

IL RILASSAMENTO

Non si può non parlare di stress quando si parla di rilassamento: lo stress è una reazione aspecifica dell'organismo a sollecitazioni esterne. Sappiamo che ci si può ammalare quando esso raggiunge livelli di cronicità e intensità eccessiva. Per impedire che questo accada bisogna imparare a spezzare il circolo vizioso di intensità e cronicità degli stressors, inserendo periodicamente dei momenti di assoluto rilassamento in cui l'organismo può far fronte alle necessità di rigenerarsi in modo ottimale. Il rilassamento, infatti, è, una delle capacità intrinseche del corpo che lo rendono capace di autoripararsi e recuperare le energie dissipate. Possiamo dire che attraverso il nostro modo di pensare e il tipo di vita che conduciamo poniamo le basi per molti disturbi e malattie. Sappiamo che tale affermazione potrebbe intimorire, anche perché facciamo parte di un sistema in cui si delega al medico e alle strutture sanitarie la responsabilità della propria salute e raramente si è disposti a prendersene in carico in prima persona. Questa consapevolezza può esserci però di grande aiuto per cambiare abitudini e comportamenti disadattativi e riportare l'organismo ad essere più sano.

LA MOBILIZZAZIONE

L'origine delle mobilizzazioni passive può essere ricondotta ad alcune pratiche terapeutiche manuali che si utilizzavano nell'antichità ancora prima di Cristo, nelle civiltà cinesi e indiane e, successivamente, dai greci e dai romani. Dopo un lungo periodo di assenza, dobbiamo aspettare la metà dell'Ottocento perché queste tecniche riassumano significato. Il merito di aver dato una veste scientifica a tali pratiche lo si deve agli autori anglosassoni Cyriax e Mennell.

LO STRETCHING

La parola "stretching" proviene dall'inglese "to stretch" (in italiano: "allungare") e si riferisce ad una metodica che mira a mantenere il corpo in un buono stato di forma attraverso l'allungamento muscolare e la mobilizzazione delle articolazioni, avvalendosi dell'esecuzione di esercizi di stiramento semplici o complessi. Lo stretching è arrivato in Europa e in Italia sulla scia della ginnastica aerobica, nonché della cultura del tempo libero e della cura del corpo, giunte come sempre da oltre oceano; le sue origini sono varie anche se quello più conosciuto è quello codificato da Bob Anderson. Nello sport lo stretching assume un'importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento/allenamento che il sistema muscolare può raggiungere la sua massima flessibilità, ovviamente in relazione all'individualità del soggetto. Tutti noi, alzandoci al mattino sentiamo il bisogno di stirarci e allungarci come fanno anche numerosi animali; quindi si tratta di un atteggiamento che almeno in alcune sue forme risulta istintivo e naturale.

OBIETTIVI DEL CORSO

- L'acquisizione di tecniche di valutazione, palpazione e trattamento del paziente in merito al rilassamento,



lo stretching e la mobilizzazione.

- L'applicazione delle conoscenze teoriche alla valutazione e al trattamento del paziente.
- L'acquisizione della conoscenza delle indicazioni, precauzioni e controindicazioni al trattamento.
- L'applicazione clinica delle tecniche d'esame e di trattamento.

PROGRAMMA

1° week end

LE MOBILIZZAZIONI PASSIVE

Cenni storici; Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche; Indicazioni e Controindicazioni; Artrologia; Cenni di biomeccanica; Cenni di fisiologia tissutale; Effetti della mobilizzazione; Tecniche di mobilizzazione; Mobilizzazione di arto inferiore, arto superiore, bacino, colonna vertebrale.

2° week end

LO STRETCHING

Cenni storici; Basi teoriche; Meccanismi fisiologici; Cenni di fisiologia tissutale; Tipi di tessuto muscolare; Meccanica e caratteristiche della contrazione; Cenni di patologia; Cenni di neurologia applicata (propriocezione, riflesso miotatico); Metodologia generale e tecniche specifiche; Effetti, indicazioni e controindicazioni; Descrizione delle principali tecniche di intervento per ogni articolazione ed esposizione di un caso clinico.

3° week end

IL RILASSAMENTO

Cenni Storici; Meccanismi fisiologici alla base delle tecniche; Cenni di anatomia del sistema nervoso autonomo; Concetto di stress; Tecniche di rilassamento ambientali, esperienziali, endogene (craniali, diaframmatiche, sacrali), esogene e autogene; Elementi di mindfulness; Effetti, indicazioni e controindicazioni.

4° week end

IL MASSAGGIO

Anatomia descrittiva e palpatoria del sistema muscolare finalizzata alle tecniche; Tecniche di massaggio: sedativo, classico, profondo e superficiale; Digitopressione; Trattamento viscerale con il massaggio; Massaggio di capo, collo, schiena, arto superiore ed arto inferiore; Cenni di traumatologia sportiva e tecniche di intervento immediato; RIEPILOGO DEI TEMI TRATTATI; DOMANDE E CURIOSITÀ

DOCENTE

Pietro Bennardo, diplomato in fisioterapia col massimo dei voti e specializzatosi in osteopatia. Diplomato in tecnica shiatsu (metodo Namikoshi) col dott. Palombini. Esercita la professione di fisioterapista con contaminazioni osteopatiche, e per anni ha insegnato in scuole di osteopatia. Ama definirsi un fisioterapista (sui generis) che ha studiato osteopatia. Da sempre affascinato dalla comprensione dei meccanismi che regolano la salute, spesso attratto da argomenti di ordine medico, ha imparato a definire i confini tra riabilitazione e medicina, distinguendo grazie alla semeiotica clinica di urgenza ciò che è di stretta competenza medica da ciò che può essere affrontato attraverso tecniche riabilitative che, a suo parere, in osteopatia vengono solamente approfondite in certi casi (i migliori) o ammantate di mistero e magia in tal altri (i peggiori).

Al termine del corso verrà rilasciato un diploma di competenza in Tecniche di rilassamento, mobilizzazione e stretching

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 9.30/17.30

Occorrente indispensabile da portare con sé: tuta, costume da bagno, un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, ciabatte.

Costo di tutto il percorso: 1.000,00 euro, in quattro rate da 250,00 euro, una per ogni incontro.

Costo del singolo stage: 280,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense.



CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Tecniche Concentrazione e Yoga mentale

A ROMA, 8 Maggio 2016

Saranno proposte molte tecniche di concentrazione e meditazione, in modo da sperimentare su di sé quali sono più congeniali ed efficaci per ciascun allievo.

Questo corso, senza alcuna presunzione, si propone lo scopo di colmare le eventuali lacune e di documentare al meglio la persona interessata, di indicare una strada forse non breve e facile, ma perlomeno chiara e sicura, evitando all'aspirante tutti quegli ostacoli e quelle trappole che, per inesperienza o incoscienza, si possono fatalmente incontrare nell'apprendere le pratiche di concentrazione e meditazione.

La meditazione è, sostanzialmente, la via del controllo della mente attraverso la pratica della focalizzazione mentale; una pratica millenaria, indispensabile prerogativa per la più elevata evoluzione umana, se si vuole accedere a livelli di coscienza e di consapevolezza superiori. Sostanzialmente, riassumendo il senso della pratica meditativa, si può affermare con i consueti insegnamenti mistici di ogni tradizione che l'individuo è orientato, per natura e da sempre, alla ricerca della Felicità e della Pace, della soddisfazione interiore reale e duratura, cercandola, però, ovunque ed invano al di fuori di sé.

La meditazione insegna all'uomo a guardarsi dentro, a cercare entro se stesso la vera sorgente della beatitudine (Ananda, in sanscrito), il vero e unico "tesoro nascosto" che non conosce limiti né vincoli di tempo e spazio né legami di sorta condizionati a quell'oggetto o a quella persona. Considerata un tempo una pratica "ascetica", negli ultimi 40 anni medici, psicologi, scienziati, personalità dello spettacolo e persone di ogni classe ed età, si sono accostate allo studio della meditazione attratte dai benefici più facilmente e direttamente raggiungibili, tra i quali: aumento del rilassamento, della vitalità, del benessere, della serenità; miglioramento dello stato di salute e di resistenza alle malattie; miglioramento dell'autocontrollo psicofisico e dell'efficienza; potenziamento delle facoltà mentali, artistiche e intuitive e, ancora, molti altri e positivi effetti. Così, allettati da queste premesse, peraltro ormai autenticate dalla ricerca medica e scientifica, con estrema facilità molte persone si accingono alla pratica della meditazione.

All'iniziando viene data una tecnica, spesso un mantra, come se l'evoluzione e tutto il resto procedessero seguendo un ordine automatico ma non gli si spiegano quasi mai tutte le necessarie connotazioni per praticare al meglio e i disagi fisici, emotivi e mentali ben presto fanno la loro inevitabile apparizione, sommergendo di difficoltà il praticante. Si può "meditare" per dieci anni, come si può andare in analisi per dieci anni, senza migliorare realmente, e perfino senza accorgersene.

PROGRAMMA DEL CORSO

Attenzione, concentrazione, meditazione cosa sono: le loro relazioni e le differenze; benefici della meditazione. I due approcci fondamentali: la scuola mistica e la scuola laica; gli stati di coscienza e le onde cerebrali; mente conscia, inconscia e supercoscienza; l'io e il Sé; preparazione alla meditazione: fisica, mentale e morale; l'importanza del giusto ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione; l'importanza del respiro e del suo controllo; relazioni tra alimentazione e meditazione; l'uomo e i suoi corpi sottili; le tecniche della meditazione: concreta e astratta - attiva e passiva; meditazione attraverso i sensi fisici; l'autosservazione; l'uso dei mantra; meditazioni attraverso il respiro; la visualizzazione; la meditazione sui chakra; meditazione nell'azione; ipnomeditazione, ovvero la tecnica meditativa per realizzare i desideri; il ruolo del guru nel percorso della pratica meditativa.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispense.



MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

il massaggio "pre" e "post" parto

Condotta da Tatiana Del Bello

A ROMA, 14 MAGGIO

Il massaggio in gravidanza riveste un'importanza fondamentale per il benessere di entrambi, mamma e bimbo. Sia sul piano curativo (come nel caso di lombalgie, sciatalgie, crampi muscolari e problemi circolatori agli arti inferiori), sia sul piano preventivo, il massaggio risulta senza ombra di dubbio la tecnica di elezione. Grazie a un massaggio specifico per la gravidanza eseguito professionalmente, la mamma scopre un rigenerato benessere generale, sia a livello fisico che psichico.

L'importanza di contrastare lo stress durante la gravidanza in modo naturale è ormai unanimemente riconosciuta; lo stress induce rigidità muscolare che a sua volta è in grado di irrigidire le pareti uterine rendendo le gravidanze spesso problematiche (ad esempio ciò può essere causa di nascite premature). D'altro canto, il peso della pancia contrasta il ritorno venoso creando gonfiore e pesantezza agli arti inferiori col rischio di provocare problemi circolatori - in particolare, vene varicose. Sempre il peso della pancia provoca un aumento dell'iperlordosi lombare, favorendo potenzialmente dolori alla schiena per movimenti inopportuni (nonostante l'aumentata elasticità articolare che si ha in gravidanza, grazie a un meccanismo ormonale che ha il fine di agevolare il parto) e parti difficili. In tale zona, la pelle, sottoposta a una notevole trazione, rischia di causare smagliature se non ben elasticizzata. Mai come in questa occasione risulta fondamentale una corretta respirazione, sia per il benessere psico-fisico generale, sia per l'allenamento del muscolo diaframma, "motore" del parto. Infine, la considerevole trasformazione corporea che la donna deve affrontare durante la gravidanza può comportare dis-percezione corporea, con conseguente disorientamento psico-fisico.

Il massaggio in gravidanza, *adeguatamente eseguito*, risulta il mezzo più efficace e naturale per prevenire e risolvere tutte queste problematiche, a rischio zero e senza alcun effetto collaterale.

In conclusione, è fortemente consigliabile eseguire massaggi in gravidanza durante tutto tale periodo e possibilmente anche dopo, al fine di agevolare il processo di normalizzazione dell'intero organismo (incluso il trattamento di eventuali cicatrici reattive) della "neomamma".

Corretta alimentazione, postura e attitudine mentale, capacità di rilassarsi e di respirare bene, adeguate tecniche di stretching e ginnastica pre-parto risultano altresì elementi integrativi e preziosi per un parto facile e felice.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA - PROGRAMMA

Cenni di embriologia, anatomia e fisiologia della gravidanza. I bisogni della mamma e del bambino. Il tocco nel sostegno alla futura madre, contenimento. Il tatto, esperienze pratiche. La comunicazione tattile, il tocco e le sue qualità. L'ambiente e gli strumenti. Conoscenza della propria modalità di contatto. Massaggio prenatale. Ascolto Addomino - pelvico. Descrizione delle tecniche di trattamento. Sequenze del massaggio in gravidanza. Massaggio 1° seduta pratica: testa, viso. Massaggio 2° seduta pratica: spalle, collo, arto superiore. Massaggio 3° seduta pratica: torace, addome. Massaggio 4° seduta pratica: arto inferiore, dorso e glutei. Il massaggio in gravidanza come strumento pratico nel percorso nascita. Tecniche per i più frequenti disturbi della gravidanza. Trattamento terapeutico e approccio olistico. Protocollo di trattamento durante la gravidanza.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato, ore 9.30/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare.

Costo: 220,00 euro



MASSAGGIO DEL BAMBINO

Condotta da Tatiana Del Bello
A ROMA, 15 MAGGIO

"Con il senso del tatto, da un lato siamo in continuo scambio con il mondo, anche se in maniera grossolana; dall'altro lato, esso agisce in segreto portandoci al contatto con l'elemento spirituale intessuto nella materia" (Rudolf Steiner)

Il massaggio infantile si propone come uno strumento comunicativo semplice e diretto; è una preziosa opportunità di crescita e conoscenza sia per il bambino che per il genitore.

Molti studi hanno verificato e testimoniato i benefici del massaggio infantile sia a livello fisiologico che psicologico; in particolare, la D.ssa Tiffany M. Field, coordinatrice e ricercatrice presso l'unico centro mondiale che studia scientificamente la pelle come organo di senso, Il Miami Touch Research Institute, ha svolto più di cinquanta ricerche a riguardo che rivelano quanto il contatto sia importante per i neonati e i bambini come il nutrimento e il sonno, e come il contatto e la pressione favoriscano la produzione di endorfine, naturali soppressori del dolore. Il beneficio va oltre il semplice contatto: è una vera e propria presa di coscienza del proprio corpo e di se stesso per il bambino; il massaggio infantile determina dei veri e propri processi di auto-stimolazione, autoguarigione e promozione di benessere in quanto, con morbidi e stimolanti tocchi soft, si va ad agire sui vari sistemi quali il respiratorio, circolatorio, gastrointestinale, linfatico, immunitario e neuro-ormonale. Può rappresentare, quindi, un processo fondamentale per intensificare il senso di benessere nel bambino e la qualità della comunicazione con chi effettua il massaggio, ed è per questo che ne viene consigliata l'applicazione ai genitori: proprio per creare quel contatto "diretto", segno di un intimo dialogo e di contatto affettivo, che sostituisce e trascende l'elemento verbale, la parola. Pensiamo per un momento agli animali, poiché osservandoli possiamo comprendere molto: quando una mamma lecca i propri cuccioli, non lo fa soltanto per lavarli e quindi pulirli, ma anche per massaggiarli ed infondere in essi sicurezza e sostegno ... ebbene, tramite l'infant massage si ottiene il medesimo risultato.

Questo corso prevede nel suo programma, oltre alle effettive e pratiche tecniche di base, anche ciò che riguarda la propedeutica di semeiotica e di embriologia, in modo da poter comprendere determinati segnali e sintomi quali i *red alarm*, che possono farci capire come comportarci con il bambino e i suoi genitori, e dove e come poterli indirizzare al bisogno. Verranno proposte inoltre tematiche craniali e diaframmatiche fondamentali per la vita e lo sviluppo del bambino stesso.

Il corso prevede dunque una parte teorica e una parte pratica, dove nella seconda parte della domenica è possibile portare i propri bambini o comunque familiari come modelli per effettuare la pratica diretta.

NEL PROGRAMMA

Letteratura internazionale e ricerca medica sugli effetti dell'infant massage. Propedeutica di embriologia. Propedeutica di semeiotica (segnali e sintomi) di maggior rilievo. Punti trigger del bambino. Il cranio del neonato. L'importanza della regolazione diaframmatica. I maggiori disturbi del bambino (coliche gassose, rigurgito, ritmo sonno - veglia...): come affrontarli e cosa consigliare ai genitori. Benefici del massaggio per il neonato e per il bambino. Lavoro sul rilassamento del bambino. Metodologia pratica per l'apprendimento della sequenza completa del massaggio del bambino. Importanza della comunicazione non verbale stimolata dal massaggio: pianto, sorriso, presa di coscienza e di contatto. Tecniche addominali per aiutare il bisogno del bambino. Massaggio craniale del bambino e tecniche globali del cranio nel neonato. Regolazione dei diaframmi attraverso il tocco soft del massaggio. Pratica clinica.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: domenica, ore 9.30/16.30

Occorrente: portare tuta, costume da bagno e telo da mare. Se possibile, per la domenica portare con sé un bambino per le esercitazioni didattiche.

Costo: 220,00 euro



COSMETOLOGIA

Condotta da Massimo Migliorini
A ROMA, 15 MAGGIO

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso nasce allo scopo di illustrare ai partecipanti, in modo sistematico, prendendo in rassegna tutte le forme cosmetiche, i principali aspetti che riguardano la cosmetologia: i meccanismi con cui i cosmetici agiscono sulla pelle e sugli annessi cutanei, come vengono preparate le formulazioni cosmetiche e il ruolo svolto dai singoli componenti della formulazione. Nella trattazione viene sempre fatto riferimento, per ogni cosmetico illustrato, al tipo di pelle o di annesso cutaneo da trattare.

Il corso è utile nel fornire ai partecipanti gli strumenti conoscitivi per saper consigliare al cliente il giusto cosmetico da adottare per i diversi tipi di pelle e per le diverse esigenze legate a età, stile di vita, biotipologie, differenze genetiche etc.

È un corso che fornisce ad operatori del benessere e ad estetiste competenze adeguate per capire come trattare i vari problemi risolvibili con i prodotti che la moderna cosmetologia mette a disposizione.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è pensato per gli operatori del benessere che lavorano in proprio, per estetiste, operatori di farmacia che si occupano di cosmetici, operatori di beauty farm o o centri termali, o anche per persone che non lavorano nel campo del benessere ma vogliono trarre, da una conoscenza di base della cosmetologia, le conoscenze necessarie per prendersi cure della propria pelle e del proprio benessere.

DI COSA SI OCCUPA IL CORSO

Il corso si compone di 22 sezioni. Nella prima sezione viene si parla della pelle e degli annessi cutanei dal punto di vista fisiologico, essendo questi gli organi su cui i cosmetici svolgono la loro azione. Si parla dei colori della pelle e delle sostanze che la pelle "fabbrica" autonomamente per proteggersi e rigenerarsi. Si esaminano anche le caratteristiche dei vari tipi di pelle.

Nella seconda sezione si introduce il concetto di cosmetico facendo anche qualche accenno alle normative del settore. Nelle sezioni 3, 4 e 5 si introducono alcuni elementi base di Chimica inorganica ed Organica oltre che il concetto di pH, conoscenze che torneranno utilissime nelle sezioni successive.

Nelle sesta e settima sezione si parla dei meccanismi di penetrazione del cosmetico nella illustrando le principali preparazioni cosmetologiche.

Dalla sezione ottava alla sezione ventesima si trattano sistematicamente tutti le famiglie di cosmetici, spiegando, per ciascuna di esse, la composizione base, il loro meccanismo di azione e il loro effetto sulla pelle. Si parlerà quindi di Creme, Tonici, Detergenti, prodotti da trucco, etc. Nell'ultima sezione si parla di alcuni aspetti legati alla pubblicità e di come questa si mostri spesso ingannevole nei trasmettere i messaggi al cliente.

PROGRAMMA DEL CORSO DI COSMETOLOGIA

PRIMA PARTE

1. La pelle
2. Funzionalità dei cosmetici e aspetti normativi
3. Elementi di Chimica Inorganica
4. pH della pelle e dei cosmetici
5. Elementi di Chimica Organica
6. Cosmetici a penetrazione cutanea
7. Preparazioni cosmetologiche
8. Soluzioni, Tonici e Lozioni
9. Emulsioni, Creme, Gel e Paste
10. Prodotti Urto, Oli cosmetici ed essenziali
11. Maschere di bellezza
12. Preparazioni depilatorie ed epilatorie



SECONDA PARTE

13. Deodoranti e antitraspiranti
14. Cosmetici decorativi
15. Fitocosmesi e Aromacosmesi
16. Vitamine
17. Sostanze umettanti, idratanti, rigeneranti e lenitivi cutanei
18. Prodotti anti-age
19. Filtri solari e schiarenti
20. Polveri, coloranti, addensanti e conservanti
21. Tensioattivi ed emulsionanti
22. Cosa si legge nelle riviste

IL DOCENTE

Massimo Migliorini, laureato in Chimica (indirizzo Organico-Biologico), ha lavorato in industrie del comparto farmaceutico e chimico per oltre 25 anni ricoprendo vari ruoli di responsabilità.

Dal 1991 si occupa di tematiche legate al benessere nel campo del Fitness, del Massaggio Olistico, dell'Estetica, dello Stretching e delle tecniche di rilassamento. Si è occupato di Benessere in azienda con la realizzazione di numerose iniziative indirizzate ai dipendenti.

Dal 2009 svolge la libera professione come Consulente nell'ambito farmaceutico e del Benessere. Collabora come docente con società che operano nel campo della formazione svolgendo corsi di formazione per professionisti sanitari.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/13.00 e 14.00/17.00.

Occorrente: Materiale per appunti

Costo: 160,00 euro

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: verrà fornito materiale illustrativo del corso

ANATOMIA PALPATORIA

PER ACCRESCERE LA PROFESSIONALITÀ DEGLI OPERATORI

CONDOTTO DA IVAN GREGORI

A ROMA, IN DUE WEEKEND

21/22 MAGGIO & 18/19 GIUGNO

Dal punto di vista medico consiste nella conoscenza dell'esatta forma, posizione, misura e interrelazione delle varie parti del corpo umano in salute, e a questo studio vengono dati i termini anatomia umana descrittiva o topografica. Ogni soggetto che sceglie, nella propria vita, di approcciarsi come operatore al mondo della salute e del benessere, dovrebbe avere le conoscenze giuste, soprattutto anatomiche, di ciò che sta trattando. Quindi questo corso dà la possibilità di apprendere quelle nozioni che stanno alla base di ogni massaggio o manipolazione. Il corso sarà strutturato in modo che ci sia una parte teorica (anatomia descrittiva) e una parte pratica (anatomia palpatoria).

Sapere cosa accade all'interno del corpo, quali stimoli positivi o negativi si possono provocare, come si può indurre in modo concreto uno stato di benessere, è importante per ogni massaggiatore. Ogni gesto e manovra è dettata infatti dalla piena consapevolezza di ciò che si sta facendo e di ciò che si vorrà fare. La conoscenza dell'anatomia umana inoltre rappresenta grande professionalità e affidabilità da parte dell'operatore nei confronti della persona con cui si interagisce.

Normalmente ognuno di noi ha il desiderio di sapere come siamo fatti e quale parte del nostro corpo è chiamata in causa quando si percepiscono dei dolori; sarebbe quindi opportuno prendere coscienza e consapevolezza delle innumerevoli e affascinanti strutture che ci compongono.

A CHI E' RIVOLTO: il corso è altamente raccomandato per tutti gli operatori del benessere di ogni setto-



re, e in particolar per coloro che praticano tecniche manuali, come ad esempio qualunque metodica di massaggio; in special modo se si è consapevoli delle proprie lacune relativamente all'anatomia umana, che invece l'operatore dovrebbe ben conoscere.

PROGRAMMA DEL CORSO

Cenni di embriologia umana
Terminologia anatomica di riferimento
Apparato locomotore

1. Le ossa
2. Le articolazioni
3. I muscoli scheletrici
4. La testa
5. Il rachide
6. Il collo
7. Il torace
8. L'addome
9. L'arto superiore
10. L'arto inferiore

Punti di repere utili per l'operatore del benessere

Apparato cardiovascolare

1. I vasi sanguiferi
2. Struttura dei vasi
3. Anastomosi artero-venose
4. Cuore e irrorazione
5. Sistema atrio-ventricolare
6. Pericardio
7. Sistema arterioso
8. Sistema venoso

Sistema linfatico

1. Linfonodi
2. Vasi linfatici
3. Milza
4. Timo

Sistema nervoso centrale e periferico

1. Encefalo
2. Midollo spinale
3. Nervi cranici
4. Nervi spinali

Apparato tegumentario

1. La cute
2. Epidermide
3. Derma
4. Annessi cutanei

Anatomia topografica viscerale

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/16.30.

Occorrente: tuta, lenzuolino o telo da mare, ciabatte, materiale per appunti.

Costo: euro 400,00 divisibili in due rate mensili da euro 200,00.



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

per sciogliere le contratture di schiena e collo

Condotta da CLAUDIO MASSARI
A ROMA, 21/22 MAGGIO

Quando provvedi al tuo corpo, pensi anche alla tua anima. E una cosa aiuta l'altra.
Paulo Coelho

Il Massaggio Decontratturante collo e schiena è un massaggio molto efficace per risolvere contratture e affaticamenti delle parti del corpo che più ne soffrono. Il collo, le spalle e la schiena sono, infatti, le zone in cui in genere si accumulano di più le tensioni, lo stress e la fatica quotidiana e un buon massaggio specializzato su tali zone può contribuire velocemente a recuperare uno stato di benessere. Questa sequenza del massaggio decontratturante, pur se localizzata su collo e schiena, oltre a sciogliere le tensioni del collo e della schiena, riduce i livelli di stress, migliora la coscienza della propria postura e infonde una sensazione di generale benessere. Un trattamento decontratturante di collo e schiena dura intorno ai 30 minuti, ma il massaggio può essere esteso fino ad un'ora, per amplificarne gli effetti e nei casi più difficili.

Il corso è pensato per chi vuole imparare a trattare le contratture del collo e della schiena. È aperto a tutti ed è consigliato come integrazione anche a chi ha già seguito un corso di massaggio come il Massaggio Californiano, il Massaggio Svedese o corsi di Tecniche di Massaggio.

PROGRAMMA DI MASSAGGIO DECONTRATTURANTE COLLO E SCHIENA

- Introduzione: le contratture e le zone maggiormente colpite.
- Le manovre da usare nelle contratture
- La sequenza del massaggio decontratturante collo e schiena:
 - il trattamento della zona lombare,
 - il trattamento delle scapole e del dorso,
 - il trattamento del trapezio e delle spalle,
 - il trattamento del collo.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato ore 9.30/16.00 e domenica ore 9.30/13.30

Occorrente: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, un telo per coprirsi (asciugamano grande o plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno (2 pezzi per le signore), abbigliamento comodo (tipo tuta), materiale per appunti e ciabattine.

Costo: 280,00 euro

Materiale didattico incluso: dispensa didattica e mappe anatomiche

RIFLESSOLOGIA POSTURALE

(corso di perfezionamento per operatori)

Condotta da PIERLUIGI FANTINI
A ROMA, 21/22 MAGGIO

Attraverso le tecniche della riflessologia del piede è possibile andare ad agire sui muscoli delle catene posturali, esistono infatti specifiche mappe che consentono un lavoro molto accurato in questa direzione. Questo



consente un lavoro integrato tra tecniche posturali e massaggio zonale del piede che può rendere molto più veloce il lavoro di riequilibrio posturale. Inoltre il massaggio del piede agisce anche a livello propriocettivo ed anche questo aspetto non va assolutamente trascurato il un lavoro in cui la percezione del proprio corpo nello spazio diventa centrale. Questo corso di perfezionamento e specializzazione è rivolto sia a riflessologi che a posturologi e per terapeuti della riabilitazione, e si propone di insegnare le tecniche di trattamento e i riflessi specifici per agire sui muscoli della statica.

PROGRAMMA GENERALE

Cos'è la postura. Le catene posturali principali e quelle accessorie. Osservazione della postura. Le tecniche di respirazione per agire sulla postura. I riflessi diretti e quelli indiretti della muscolatura posturale sul piede. Tecniche di trattamento e sequenza base di lavoro per le catene principali. Tecniche di lavoro per le catene accessorie. Pratica di osservazione e di trattamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Sabato mattina

La postura: l'atteggiamento nello stare al mondo. I muscoli della statica e quelli della dinamica. Le egemonie: respiratoria, alimentare, statica, riproduttiva. I muscoli della statica e le egemonie

Le catene posturali primarie: la grande sequenza di controllo posteriore, la grande sequenza di controllo anteriore, la catena respiratoria.

Le catene posturali secondarie: la catena antero - interna della spalla, la catena antero interna dell'anca, la catena superiore della spalla, la catena anteriore del braccio.

Osservare la postura: Accorciamento della catena posteriore (Tarzan). Accorciamento della catena anteriore (Il timido Giacomo). I punti deboli delle due posture.

La respirazione come chiave per organizzare la postura (autonomia inconscia). Tecniche di rieducazione respiratoria.

Gli organi di percezione sensoriale come strumenti di apprendimento e di presa di coscienza. La percezione del mondo crea il nostro atteggiamento.

Sabato pomeriggio

La sequenza base per la catena posteriore.

Domenica mattina

La sequenza base per la catena anteriore

Domenica pomeriggio

Inserimento delle catene secondarie.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/18.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte.

Costo: 240 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

PSICOCIBERNETICA

Psicocibernetica, affermazione, visualizzazione e pensiero positivo

Condotta da STEFANO FONTANA
A ROMA, 28 MAGGIO

L'arte di raggiungere ed utilizzare consapevolmente il ritmo "alfa" del proprio cervello per risvegliarne la creatività e le potenzialità sopite, unitamente alle tecniche di visualizzazione, pensiero ed affermazioni positive, allo scopo di produrre modificazioni profonde nel proprio "io" e guidare la propria esistenza verso le proprie mete con efficacia e determinazione.



La PSICOCIBERNETICA è un metodo pratico di miglioramento personale e di riscontrata validità nelle sue applicazioni. Elaborata negli anni 50 dal Dott. Maxwell Maltz, ha rappresentato il punto di partenza e di ricerca di numerosi sistemi di autoconoscenza e di sviluppo personale basati sulla *dinamica mentale* e sull'arte della programmazione psicocomportamentale.

Il corso ha l'obiettivo di fornire strumenti pratici ed efficaci per apprendere ad utilizzare al meglio le proprie risorse interiori, iniziando con l'illustrare il funzionamento dei ritmi cerebrali e degli schemi mentali, orientati al "successo" come al "fallimento", unitamente a diverse leggi di psicodinamica. Successivamente, si insegna come sostituire credenze errate e dannose circa se stessi con altre *sementi* più costruttive ed efficaci, e ad utilizzare il ritmo cerebrale ALFA per la risoluzione di problemi, l'ottenimento della salute, l'orientamento positivo del proprio futuro nonché la realizzazione dei propri obiettivi e del destino personale.

Le procedure utilizzate per estrarre il meglio da sé non hanno nulla di "magico", sono perfettamente naturali e connaturate ad ogni essere umano.

PROGRAMMA

* Presentazione generale del metodo e del corso. * La mente e le sue potenzialità. * Mente conscia e inconscia. * Il potere del pensiero e le sue "leggi." * L'immagine di sé. * Ambiente ed educazione e loro riflessi condizionanti sulla coscienza. * Gli stati di coscienza. * Il livello "ALFA". * I due emisferi cerebrali. * Il ruolo della volontà e dell'immaginazione. * Il meccanismo inconscio del "successo" e dell' "insuccesso." * Cosa possiamo fare e in che misura possiamo modificare il nostro destino. * Presentazione degli strumenti di lavoro. * Le tecniche per "entrare in ALFA". * La motivazione. * Il linguaggio del subconscio e come dialogarci. * L'uso dei suoni e dei colori. * Le basi della concentrazione psichica. * La pratica del silenzio interiore. * Ricaricarsi: conoscere ed applicare i principi della "batteria psichica." * l'immagine di sé: cos'è e come modificarla * la visualizzazione creativa * i principi del "pensiero positivo" * l'importanza delle AFFERMAZIONI * come costruirsi un obiettivo e i mezzi per raggiungerlo * Rielaborazione del proprio passato ed elaborazione del proprio futuro * Il registro interno: cos'è e come modificarlo * La conversione delle qualità "negative" in "positive" * La costruzione del futuro.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa + CD con esercizi guidati.

YOGA PER LA TERZA ETÀ

Condotta da MARILENA CAPUZZIMATI

A ROMA IN 2 WEEKEND

28/29 MAGGIO, 18/19 GIUGNO

Il corso si rivolge a tutti coloro che intendono applicare lo Yoga alle persone cosiddette della terza età, ha l'obiettivo di far conoscere pratiche eseguite con movimenti lenti, gradualmente e semplici, nel rispetto del proprio limite, nel non-sforzo per cercare di portare l'anziano a migliorare le sue capacità fisiche mentali e sociali. Diversi studi hanno dimostrato che l'attività fisica, mentale e la vita sociale sono fattori protettivi verso la demenza e il deterioramento cognitivo, influiscono sul benessere psicologico, affettivo e sull'autostima. I movimenti devono essere eseguiti lentamente e ripetuti più volte, se associati alla respirazione servono per migliorare l'ampiezza respiratoria. I movimenti lenti aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo e a controllarlo in maniera dolce.

Sono molti gli effetti positivi di un sano e regolare movimento fisico:

Conservare il giusto tono delle masse muscolari. Dà maggiore sicurezza durante gli spostamenti. Flessibilità e maggiore libertà di movimento. Mantenere efficienti l'apparato cardiovascolare e respiratorio. Mantenere la massa ossea e quindi prevenire l'osteoporosi. Migliora l'immagine del proprio sé e accresce l'autostima. Rallenta il deterioramento delle articolazioni. Tiene sotto controllo il peso corporeo.



BENEFICI DELLO YOGA

Livello cardiovascolare

Migliora il flusso sanguigno nei vasi capillari muscolari. Migliora la contrattilità del muscolo cardiaco. Migliora la prestazione miocardica. Migliora la resistenza. Normalizzazione del processo di coagulazione del sangue. Diminuzione del rischio di trombosi nelle coronarie. Miglioramento dell'irrorazione di sangue nel miocardio. Riduce la pressione. Rischio inferiore di essere colpiti da infarto.

Composizione corporea

Aumenta la massa muscolare. Diminuisce il tessuto adiposo addominale. Metabolismo. Aumenta la tolleranza al glucosio. Riduce i trigliceridi. Riduce il colesterolo. Aumenta il tono muscolare. Aumenta l'equilibrio. Migliora la forza e la flessibilità. Potenzia le prestazioni funzionali fisiche. Riduce il rischio di cadute. Scheletro - osseo. Aumenta il calcio e l'azoto. Ritarda la riduzione della densità minerale ossea. Benessere psicologico. Aumenta la soglia dell'attenzione. Diminuisce i livelli degli ormoni correlati allo stress. Migliora la percezione del benessere. Rende migliore il sonno.

Quindi lo Yoga può migliorare la salute e prolungare la vita nell'anziano?

Molti studi svolti rivelano che anche una modesta attività Yogica consente di ridurre sostanzialmente il rischio di malattie, in modo particolare quelle cardiache e respiratorie. Lo Yoga è una disciplina molto antica. Sicuramente se introdotta come routine anche solo un paio di volte alla settimana può migliorare e mantenere la condizione fisica, infatti, attiva la circolazione sanguigna, sollecita il tono muscolare, mantiene mobili le articolazioni che tendono ad irrigidirsi, porta quei benefici che ridanno quel benessere che con l'invecchiamento si tende a perdere. Lo yoga è una disciplina introspettiva che insegna a conoscere il proprio corpo, i propri atteggiamenti, migliora sicurezza di sé e autostima, eliminando così la sfiducia delle proprie condizioni fisiche. Permette di piacersi di più e di piacere anche agli altri, diventa quindi una pratica che aiuta a socializzare, favorisce il contatto tra le persone e mette il buono umore. A livello sociale ed emozionale, porta di conseguenza molti benefici, diminuendo anche quei continui lamenti sui propri dolori e acciacchi che spesso è l'argomentazione principale che gli anziani hanno quando s'incontrano. Da ciò risulta che una pratica giornaliera regolare e protratta nel tempo migliora la qualità di vita.

PROGRAMMA di YOGA PER LA TERZA ETÀ'

Tecniche corporee per:

migliorare l'equilibrio ed evitare cadute; aumentare l'agilità dei riflessi per poter mantenere un certo livello di autonomia e di capacità motoria; correggere e migliorare le posture abituali; ridurre il mal di schiena e i dolori articolari; migliorare la deambulazione; rafforzare il tono muscolare; prevenire l'incontinenza urinaria; migliorare la circolazione sanguigna; abbassare la pressione arteriosa; migliorare la digestione, etc.

Tecniche respiratorie per:

aumentare la capacità respiratoria; apportare più ossigeno e prana a tutti gli organi e sistemi; ridurre l'insonnia, etc.

Tecniche psico - emotive per:

rilassare la mente; aumentare l'autostima; mantenere o riacquistare l'indipendenza; socializzare; sconfiggere la depressione; esercitare la memoria; preservare una vita attiva, etc.

INFORMAZIONI GENERALI

A CHI SI RIVOLGE

Insegnanti yoga; operatori del benessere; operatori sanitari, praticanti yoga in terza età.

ORARIO: sabato ore 10.00-18.00 e domenica ore 10.0-16.00

OCCORRENTE: Abbigliamento comodo e informale. Tappetino e plaid. Materiale per appunti.

COSTO: 440 euro, rateizzabili in 2 rate mensili da 220 euro.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: dispensa



MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILANDESE

Condotto da FABRIZIO SARRACINO
 corso di base completo, in due seminari mensili intensivi:
 A ROMA, 28/29 MAGGIO & 25/26 GIUGNO

Il THAI MASSAGE o, in lingua thailandese: "NUAL THAI PHAMBORAN", è una metodologia di massaggio praticamente sconosciuta ai più in quanto fino a pochi anni fa veniva praticato esclusivamente nei templi buddhisti thailandesi. Vecchio di millenni, le sue origini sembrano risiedere nell'antica cultura indiana. Il massaggio thay comprende una serie ben calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli dello strato connettivo e miofasciale, mobilizzazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi energetici sul corpo e su gli organi interni. Il massaggio thay consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce calma e allevia i dolori.

NEL PROGRAMMA: Introduzione e Principi di Base; Indicazioni e Controindicazioni; Teoria dei 10 Sen; Tecniche del Massaggio Thai Nelle Varie Posizioni: Anteriore, Decubito Laterale, Posteriore, Seduta; Tecniche di Riattivazione dei Sistemi Vascolare, Osteo-Articolare, Ormonale, Muscolare, Neuromuscolare, Psicomotorio e Bioenergetico; le Regole del Buon Massaggiatore. Collegamento e rapporto del Massaggio Thai con la medicina tradizionale cinese, ayurveda e yoga.

L'INSEGNANTE - Fabrizio Sarracino, specialista in Shiatsu, Yoga, Thai Massage e Massaggio Ayurvedico, si è diplomato presso "the School of healing arts" in San Diego California (USA). Appassionato cultore dell'estremo oriente, ove si reca ogni anno per diversi mesi, ha studiato il Thay Massage presso l'ospedale "Foundation of Shivago Komarpaj" in Thailandia, lo Yoga presso la scuola "The International Sivananda Vedanta Centre" in India, e il Massaggio Ayurvedico nella regione indiana del Kerala.

INFORMAZIONI GENERALI

Orario: sabato e domenica, 10.00/13.00 e 14.00/19.00.

Occorrente indispensabile: tuta da ginnastica, possibilmente in cotone, e una coperta.

Costo: 475,00 euro, rateizzabili in due rate: una da 250,00 e la seconda da 225,00.

Materiale didattico offerto: sono inclusi il VIDEOCORSO DI MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILANDESE (Edizioni ISU - video didattico corredato di fascicolo illustrato, curato dall'insegnante), e una dispensa illustrata.

CHOORNASWEDAN

MASSAGGIO AYURVEDICO CON ERBE & SPEZIE

Condotto da Marilena Capuzzimati
 A ROMA, 4/5 GIUGNO

CHOORNASWEDAN (o Churna svedan) è un trattamento ayurvedico che fa parte delle tradizionali 5 azioni di purificazione (svedana - sudorazione)

Il corpo viene massaggiato con il supporto di miscele di polveri d'erbe (choornam), contenuti in sacchetti di tessuto, scaldati in oli erbalizzati.

I sacchetti caldi, tramite il sudore, consentono l'espulsione dei rifiuti tossici e dei fluidi corporei in eccesso. Questa tecnica di massaggio riequilibra, in particolare, i dosha vata e kapha, ed è indicata per disturbi neurologici, reumatismi e artrite.



Viene inoltre utilizzata in caso di dolori e contratture muscolari, nonché nelle infiammazioni articolari, ciò che lo rende particolarmente adatto come rimedio nei traumi sportivi.

NEL PROGRAMMA

Teoria

Il sistema immunitario nella fisiologia ayurvedica
Il sistema nervoso
Panchakarma (le azioni purificatrici)
Ama e mala (tossine e prodotti di scarto)
Svedana (uso e applicazione del calore)
Erbe, spezie, farine per il riequilibrio dei tridosha

Pratica

Preparazione dei potali o othadam (sacchetti di erbe e spezie)
Preparazione di choorna (miscele di erbe) per il riequilibrio dei dosha vata, pitta e kapha
Scelta specifica di farine per ogni singolo dosha
Massaggio completo con *choornasvedan* in posizione seduta
Massaggio completo con *choornasvedan* in posizione supina
Massaggio completo con *choornasvedan* in posizione prona

DOCENTE

MARILENA CAPUZZIMATI, Yoga Master, operatrice in Massaggio e tecniche Ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Massaggio Ayurvedico. Svolge attività di ricercatrice e divulgatrice del benessere olistico, collaborando con diversi enti pubblici e privati. Partecipa agli obiettivi di sviluppo economico e sociale dell'O.N.U. per il settore salute.
Segue il corso di laurea in Lingue e Civiltà orientali presso l'Università La Sapienza di Roma. Ha pubblicato presso le Edizioni ISU i seguenti videocorsi (DVD con manuale allegato): Videocorso di Yoga del Respiro, Videocorso di Yoga per la Colonna Vertebrale, Videocorso di Yogaterapia.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica, orario 10.00/16.00, inclusa pausa pranzo
OCCORRENTE: portare abbigliamento comodo, costume da bagno, lenzuolino, asciugamano, ciabattine, materiale per appunti.
COSTO: 250 euro.
MATERIALE DIDATTICO: dispensa.

LO YOGA ESOTERICO KASHMIRO E LA "DIVERSITÀ" DELLO YOGIN

Condotta da Marilena Capuzzimati
A ROMA, IN 2 STAGE
A ROMA, 28/29 MAGGIO & 18/19 GIUGNO

L'ISU, in collaborazione con il centro ASIA DARSHANA, propone un esclusivo corso per arrivare alla conoscenza di sé, dello yogin, al proprio potere di penetrazione e visualizzazione (*pratyaksa*). Scoprire la propria reale natura di yogin, essere umano, intrinsecamente diverso o resosi diverso. Comprendere il significato di *asmadvisista*, "i diversi da noi", attribuito in passato dagli altri umani ai conoscitori dello Yoga. Trasmesso da numerose linee di tradizione di cui alcune trovano origine cinque o seimila anni fa nella valle dell'Indo, lo Yoga Kashmiro è una via non-duale giunta al suo apogeo tra il VII ed il XIII sec. nel regno dell'Oddiyana, nel vicino Kashmir e nell'Assam. La via essenziale è quella del riconoscimento spontaneo (prat-



yabhijna) e dell'identificazione totale con il cosmo attraverso lo spanda, la vibrazione interiore, che si manifesta, nel momento della presa di coscienza.

Il monismo shivaita è una via di ritorno alla fonte originaria, all'essere embrionale che contiene la "Totalità". L'approccio di Abhinavagupta e di tutti i maestri tantrici della tradizione Kaula è l'esposizione dell'insegnamento cominciando dalla via assoluta o la non-via (anupaya), per avvicinare poi le tre vie tradizionali. Ogni praticante ha così la possibilità di cogliere l'insegnamento al punto più alto a cui abbia accesso. La non-via (anupaya) "Quando trafitto da una grazia potente, avendo ascoltato una sola volta la parola del Maestro, egli comprende la realtà assoluta da solo, la fusione con Shiva è indipendente da qualsiasi progressività" dice Abhinavagupta. Questo essere, liberato nel momento, non deve compiere alcuna pratica, tutto è l'espressione del "Io sono".

PROGRAMMA

Teoria - Il monismo shivaita. L'approccio di Abhinavagupta. I Tantraloka. I maestri tantrici della tradizione Kaula. La tradizione Trika. La Via Assoluta o la non-via (anupaya). Gli aforismi di Shiva. Tantra esoterico. Adhikara, le qualificazioni tantriche. Kundalini yoga iniziatico. Le fonti del Dharma. Il potere regale e la trascendenza. Le tradizioni degli sramana (i rinuncianti). Conoscenza (jnana) e azione (karman). Liberazione (moksa) e nirvana (perfetta beatitudine). Sutra e siddhi (poteri magici). Il culto delle maggiori divinità (Siva, Visnu, Brahman e Sakti). Il mondo umano e il mondo divino. I tantrika. Il rito hindu. I dieci Guru. Scoprire l'Invisibile. Jagrat sthana, lo stato di veglia. Svapna sthana, lo stato di sogno. Su?upti sthana, lo stato di sonno profondo. Samadhi, il perfetto raccoglimento.

Pratica - Il mondo sottile e il soffio vitale. Percezione del corpo pranico. Sequenze e visualizzazioni creative per ricaricare e orientare le forze praniche. Il controllo dei nodi vitali. Antara, sahita e kevala (le sospensioni del respiro). La Via dei Mantra. Esercizi per lo sviluppo di Energia e Potere. Fasi di assorbimento, accumulo e ripartizione dei vayu (i soffi vitali). Risveglio e controllo delle energie sottili. I gesti magici: mudra e forze psichiche. Tecniche di attivazione delle forze sottili e organi risuonatori. Esercizi di percezione di benessere e gioia. Esercizi di pacificazione e riflessione. Pratiche per lo sviluppo del sentimento di beatitudine. Trascendimento delle sensazioni ed emozioni. Il linguaggio segreto. Percepire l'odore astrale. Svarupa asana: le posizioni per accedere allo "Stato Supremo". Percuotere e risvegliare kundalini. Sorvegliare l'ambrosia. Visualizzare i fiori di loto.

Tecniche per lo sviluppo di

- trikuti o guru cakra
- kama kala cakra (il centro di volontà o desiderio creativo)
- Brahma randhra (il luogo dello Spirito Universale)

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti.

Costo: 300 euro in due rate mensili.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

INTRODUZIONE allo YOGA della RISATA

Corso base divulgativo e di apprendimento, NON di formazione

CONDOTTO DA MIKO

A ROMA, DOMENICA 29 MAGGIO

"Quando tu ridi, il tuo stato mentale cambia e quando tu cambi, tutto il mondo cambia intorno a te". Dr. Madam Kataria

Vieni a provare questa tecnica, ideata dal Dr. Kataria, per dare più energia e vitalità al tuo corpo, ridurre lo stress fisico, mentale ed emotivo, migliorare il benessere e la salute fisica, sviluppare



un atteggiamento mentale positivo, acquisire più fiducia in se stessi migliorando i rapporti interpersonali.

Questo incontro offre una conoscenza di base dello yoga della risata e di come questa pratica funzioni, offrendo incommensurabili benefici per il corpo e per la mente. Si sperimenta una sessione di Yoga della Risata, comprensiva di Meditazione. Viene spiegato come si possa entrare a far parte del mondo della risata incondizionata, con tutte le relative pratiche. Si impara a ridere di se stessi portando più risate nella propria vita. Lo Yoga della Risata è un'idea rivoluzionaria, semplice e profonda. Ed è facile. Lo Yoga della Risata è una combinazione di esercizi di respirazione profonda derivati dalla pratica yoga e di esercizi che servono a stimolare la risata. Tutti questi esercizi insieme ossigenano corpo e cervello, facendoci sentire più in forma e carichi di energia. Si basa sul fatto scientifico per cui il corpo non distingue tra una risata indotta e una risata autentica per cui si ottengono gli stessi benefici fisiologici e psicologici. Buonumore, Ottimo esercizio per combattere lo stress, Benefici per la salute, Qualità della vita, Atteggiamento positivo anche nelle avversità, questi sono i punti di forza dello Yoga della Risata.

Portare Salute e felicità nella tua vita - Sei stressato? E vuoi portare più risate, salute e felicità nella tua vita? Yoga della Risata è un programma unico diffuso ovunque nel mondo in cui chiunque può ridere senza l'utilizzo di scherzi, umorismo e commedie. È veramente una esperienza che cambia la vita, ed è praticata in più di 72 paesi. Questo workshop di un solo giorno fornisce le conoscenze e le abilità specifiche e come mettere in pratica gli esercizi di Yoga della risata per portare salute e felicità nella tua vita.

Chi può partecipare? Chiunque voglia portare più salute e felicità nella propria vita. Insegnanti di Yoga e fitness. Responsabili delle risorse umane. Trainer e formatori. Responsabili vendite e professionisti del marketing. Operatori sanitari. Terapisti. Insegnanti e allenatori sportivi. Psicologi e psichiatri. Counselor. Assistenti sociali e OSS. Consulenti e terapisti. Professionisti dello spettacolo. Assistenti agli anziani. Terapisti della coppia o della famiglia. Terapeuti olistici. Manager o guide in campo turistico.

PROGRAMMA PRATICO:

Introduzione allo Yoga della risata: cos'è, come e perché funziona

Esercizi di riscaldamento

Respirazione

Imparare a coltivare i 4 elementi della gioia (Ridere, Cantare, Ballare e Giocare)

Esercizi di yoga della risata

Rilassamento

Sessione di Gibberish, Grounding Dance, Giochi divertenti e Party danzanti della risata

Come imparare le strategie per portare più risate nella tua vita

IL DOCENTE

MIKO (MICHELE FOLCO) - Inizia il suo personale percorso di studio e ricerca nel 1990 con il Taijiquan ed il Qi Gong, seguendo il Maestro Li Rong Mei ed avvicinandosi in seguito alla cultura cinese e allo studio dei massaggi orientali. Negli anni seguenti si avvicina e studia terapie naturali considerate "alternative", discipline psicofisiche e le scienze cosiddette "esoteriche". Nel corso degli anni approfondisce la propria conoscenza sui massaggi presso l'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma, specializzandosi nello studio di Aromaterapia, Hot Stone Massage, Linfodrenaggio, Massaggio Ayurvedico, Massaggio Cinese del Viso e Reiki. Nel 2010 inizia lo studio dello Yoga. Nel 2013 dopo aver iniziato a studiare con Angela Noli dei "Gong Neidangong" e con Christof Bernhard diventa Gong Master completando la formazione con i più grandi maestri a livello mondiale per quanto riguarda il gong: il Grand Gong Master Don Conreaux e il suo diretto successore Aidan McIntyre. Nel 2014 diventa Insegnante di Yoga per Bambini. Nel 2015 diventa Laughter Yoga Leader. La sua frase preferita sullo Yoga della Risata è: "Sembra Follia ... è pura Magia!!!"

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: domenica, ore 10.00/13 e 14.00/17.00

Occorrente da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta.

Costo: 50,00 euro.



Attenzione: questo programma è introduttivo e divulgativo, e non di formazione; pertanto, non viene rilasciato alcun attestato. Per il corso di formazione CERTIFICATO, vedere più avanti in questo catalogo.

MASSAGGIO SVEDESE

Il Massaggio Classico Occidentale

Condotto da CLAUDIO MASSARI
A ROMA, 11/12 GIUGNO

Il Massaggio Svedese, noto anche come Massaggio Classico, è un massaggio completo che si esegue su tutto il corpo. Ha effetti decontratturanti, rilassanti e drenanti; migliora l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti. Il Massaggio Svedese è il massaggio occidentale per eccellenza. Fu ideato dal fisioterapista svedese Per Henrik Ling (1776-1839) e si basa su una serie di manovre che sono state riprese in tutte le tecniche di massaggio occidentale oggi utilizzate. Ling ideò anche un sistema di ginnastica, inventò attrezzi ginnici (il quadro svedese) e una serie di manovre per rilassare, decontrarre e defaticare la muscolatura, integrando i principi del TUI NA con le conoscenze della medicina tradizionale occidentale. Un trattamento completo di massaggio svedese dura tra i 50 e i 60 minuti. In ogni caso la sequenza completa si può facilmente suddividere in più sottosequenze, in modo da eseguire trattamenti brevi ma mirati, per esempio per decontrarre il collo e la schiena. Il massaggio svedese, inoltre, riduce i livelli di stress e di ansietà, migliora la coscienza della propria postura, infonde una sensazione di generale benessere e riequilibra le funzioni dell'apparato digerente.

PROGRAMMA DI MASSAGGIO SVEDESE

Introduzione al massaggio svedese. L'ambiente ideale per eseguire il massaggio e gli accessori necessari. Benefici e controindicazioni del massaggio. I movimenti e le manovre di base del massaggio svedese.

La sequenza completa del massaggio svedese:

- il trattamento dei piedi e delle gambe,
- il trattamento delle braccia,
- il trattamento dell'addome,
- il trattamento della testa e del collo,
- il trattamento della schiena.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: sabato e domenica ore 9.30/16,30

Occorrente indispensabile: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, un telo per coprirsi (asciugamano grande o plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno (2 pezzi per le signore), abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

Costo: 320,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: DVD + manuale illustrato con la sequenza dei trattamenti svolti.

MASSAGGIO CON I FIORI DI BACH

Un nuovo modo per scoprire se stessi

Condotto da Massimiliano Della Rocca
A ROMA 11/12 GIUGNO

Il massaggio con i fiori di Bach è una tecnica di massaggio energetico-psicosomatico, capace di veicolare l'efficacia dell'essenza dei fiori di Bach, irradiandone l'effetto ai livelli più profondi del corpo, attraverso una manipolazione fisica dolce e rigenerante. Questo tipo di massaggio agisce sia a livello fisico che a livello



psico-emotivo: i due effetti si integrano e si completano a vicenda. I fiori di Bach, infatti, scelti nel modo giusto e secondo le specifiche esigenze, potenziano l'azione fisica del massaggio, aggiungendo la loro capacità emozionale per un più sano equilibrio interiore.

La sinergia tra massaggio e fiori di Bach è molto interessante: oltre a tonificare e rendere più elastiche le articolazioni, a stimolare la circolazione sanguigna e quella linfatica, è favorita la simbiosi tra corpo e spirito, liberando dallo stress e favorendo sensazioni di appagamento e di benessere.

È un massaggio estremamente dolce e naturale, con i suoi sfioramenti e dolci stiramenti, per permettere ai fiori di Bach di essere lentamente assorbiti dal corpo, che ne trae subito dei benefici a livello emozionale.

Il massaggio con i fiori di Bach è particolarmente indicato per aiutare l'individuo in casi di ansia, insonnia, astenia e momenti di depressione ed in tutti quei casi in cui si sente il bisogno di una maggiore chiarezza con se stessi.

Il percorso formativo prevede l'insegnamento di una serie di tecniche di massaggio, ispirate anche all'ayurveda e alle tecniche riflessogene, lo studio approfondito dei fiori di Bach e loro applicazione, la percezione empatica delle emozioni e di come esse risuonano nella persona.

È una formazione adatta a coloro che desiderano sia apprendere diverse tecniche di massaggio, che approfondire il significato del massaggio stesso secondo aspetti più psicologici, attraverso gli insegnamenti e la filosofia di un grande maestro come Edward Bach.

PROGRAMMA DEL CORSO

PRIMA GIORNATA, MATTINA:

Teoria

Introduzione ai fiori di Bach - l'intuizione di Edward Bach; classificazione dei fiori di Bach; classificazione dei fiori di Bach secondo il dott. Kramer; il principio transpersonale; le mappe di Kramer

Pratica

Massaggio del piede - principi della riflessologia plantare, la riflessologia prenatale e le tecniche metamorfiche

PRIMA GIORNATA, POMERIGGIO

Teoria

Tipologia IPO-IPER applicata ai Chakra - significato dei Chakra nella visione orientale e occidentale; personalità IPO ed IPER e corrispondenze con i fiori

Pratica

Posizione supina - massaggio delle gambe, braccia, mani ed addome

SECONDA GIORNATA

Teoria

Tecniche di colloquio - La struttura del colloquio; Indagine del problema e prima scelta dei fiori; Il doppio questionario

Pratica

Posizione supina - massaggio del viso

Posizione prona - massaggio della gambe

Posizione prona - massaggio della schiena

Massaggio Unificato

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9.30/18.30, inclusa pausa-ristoro.

OCCORRENTE INDISPENSABILE: Lenzuolo singolo o telo mare, tuta e ciabattine, una copertina o un plaid, asciugamano da viso, costume da bagno. Materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale curato dall'insegnante

COSTI: 300,00 euro

METODO MEZIERES



RIEDUCAZIONE POSTURALE Meziérès

Condotta da TATIANA DEL BELLO
A ROMA, 11/12 giugno

Il corso permette di apprendere un approccio globale efficace per risolvere e affrontare, in complementarità ad altre figure professionali, una vasta gamma di problematiche e di promuovere il benessere psicofisico della persona. Françoise Mézières ha messo a punto questa metodica riabilitativa, nel corso di 40 anni di esperienza attiva (vent'anni di pratica e poi i altri venti di approfondimento e divulgazione), e si può dire che è oggi è più che mai attuale.

PROGRAMMA

- Meziérès: storia - Un muscolo si tende solo sotto stress - Il movimento - Il senso del metodo Meziérès - Biomeccanica del movimento - Osservazione paziente - Postura: definizione - Test di valutazione - La respirazione - Pratica - Lezione di gruppo - Educazione posturale - Rieducazione posturale - Autoposture - La scoliosi - La lombalgia - la cervicaglia - osservazione del paziente - pratica o revisione - lezione di gruppo - conclusioni

L'INSEGNANTE - Tatiana Del Bello, Asp. Osteopata DO - Asp. Diploma di Alta Formazione Universitaria in Scienze Olistiche, Bionaturali e Wellness sportivo - Esperta nelle tecniche di massaggio e metodologie posturali - Esperta nelle tecniche estetiche

INFORMAZIONI UTILI

DURATA DEL CORSO: sabato e domenica ore 10.00/16.00 inclusa pausa pranzo.

COSTO: 300 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispense

34

MASSAGGIO TAOISTA

Condotta da MASSIMILIANO DELLA ROCCA
A ROMA, 11/12 GIUGNO

Il massaggio Tao è una tecnica antichissima che si basa sull'equilibrio dei principi dello yin e dello yang, dell'attivo e del passivo che alterna manovre rapide a manovre lente per ripristinare l'armonia tra queste forze. Agisce a livello mentale ed emozionale aumentando la sensazione di benessere in generale e l'energia del corpo. Il massaggio si fonda sui principi della Medicina Tradizionale Cinese ed è personalizzabile in base alla tipologia della persona da trattare, secondo la legge dei 5 elementi. Riattiva il metabolismo, agisce sul sistema nervoso e sulla stanchezza fisica e mentale per riequilibrare e stimolare le funzioni vitali del corpo. Il percorso formativo prevede l'introduzione teorica dei principi fondamentali dello yin e dello yang e del ciclo di generazione e controllo dei 5 elementi. I concetti saranno poi applicati ed approfonditi attraverso una serie di tecniche manuali ispirate alla tradizione taoista. È una formazione adatta a coloro che desiderano sia apprendere diverse tecniche di massaggio, che approfondire il significato del massaggio stesso attraverso gli insegnamenti e la filosofia della millenaria Medicina Tradizionale Cinese.

PROGRAMMA

SABATO MATTINA

Teoria

Principi della medicina Tradizionale Cinese - l'interazione yin - yang e loro tipologia;

Pratica

Posizione prona - massaggio delle gambe



SABATO POMERIGGIO

Teoria

Principi della medicina Tradizionale Cinese - i 12 meridiani fondamentali; i 5 elementi e il loro ciclo

Pratica

Posizione prona - massaggio del dorso. Posizione supina - massaggio della gambe

DOMENICA MATTINA

Teoria

La legge dei 5 elementi - Approfondimento del ciclo dei 5 elementi e loro relazione con i 12 meridiani principali

Pratica

Posizione supina - massaggio delle braccia e dell'addome; massaggio del viso

DOMENICA POMERIGGIO

Pratica

Massaggio Unificato

INFORMAZIONI UTILI

ORARI: sabato 9.30/18.30, inclusa pausa-ristoro.

OCCORRENTE INDISPENSABILE: Lenzuolo singolo o telo mare, tuta e ciabattine, una copertina o un plaid, asciugamano da viso, costume da bagno. Materiale per appunti.

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale curato dall'insegnante

COSTI: 300,00 euro

RIFLESSOLOGIA DELLA MANO

Condotta da TATIANA DEL BELLO

A ROMA, 11/12 GIUGNO

Le mani rivestono un ruolo di primaria importanza nella vita di un individuo, e sono sempre chiamate in causa per svolgere le innumerevoli attività previste dall'esistenza quotidiana. Attraverso numerosi studi scientifici, si è verificato che gli stress abnormi accusati dalle mani influiscono direttamente in modo negativo sullo stato di salute generale della persona. Successive ricerche hanno poi dimostrato che ad uno stimolo di alcuni punti precisi della mano, si ha una risposta riflessa in distretti corporei diversi. La ricerca ha individuato sulla mano numerose e particolari zone che risultano collegate in modo indiretto agli organi e agli apparati interni del corpo umano: la manipolazione di queste zone ne permette una stimolazione e un migliore funzionalità. Per l'esattezza, il massaggio dei diversi punti applicato alle conoscenze della riflessologia garantisce non soltanto un incremento delle funzioni degli organi interni, ma dona una sensazione di notevole rilassamento generale, promuovendo un miglioramento ad ampio raggio dello stato di benessere dell'individuo. Sovente le tecniche riflessogene della mano sono finalizzate al trattamento dei fattori di stress, ma utilizzate frequentemente possono anche facilitare l'evoluzione curativa di molte patologie. Grazie alle sue tecniche, la riflessologia favorisce un cambiamento positivo ed un miglioramento della qualità della vita, aiutandoci nel renderla più felice, sana e serena.

PROGRAMMA DI RIFLESSOLOGIA DELLA MANO

Cenni storici della riflessologia della mano. Anatomia della mano. Meccanismi riflessogeni. Vantaggi della riflessologia della mano. Mappe riflessogene delle mani. Preparazione dell'ambiente terapeutico. Tecniche di rilassamento per la mano. Tecniche riflessogene dolci. Tecniche riflessogene della mano e correlazione con gli apparati dell'organismo. Tecniche di autotrattamento manipolative e con oggetti. Indicazioni e controindicazioni al trattamento. Tecniche riflessogene per le cefalee. Tecniche riflessogene per lo stress. Tecniche riflessogene per il rachide lombare, dorsale e cervicale. Tecniche riflessogene per le algie muscolo scheletriche. Tecniche riflessogene per il tumore al seno. Tecniche riflessogene per affaticamento, asma, allergie, disturbi dei seni nasali, ipertensione. Tecniche riflesso gene per i disturbi della mano. Tecniche riflesso gene per



la sindrome del tunnel carpale, artrite. Protocolli per il riequilibrio dell'intero sistema o apparato. Massaggio della mano: tecniche sul palmo della mano; tecniche sul dorso della mano; tecniche parte ventrale dell'avambraccio; tecniche parte dorsale dell'avambraccio; tecniche in pompaggio.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica ore 9.30/16.30.

OCCORRENTE: Abbigliamento comodo e informale. Lenzuolo o telo da mare. Ciabatte. Materiale per appunti.

COSTO: 280 euro.

ELEMENTI DI MASSOTERAPIA

Condotta da Stefano Fontana
A ROMA, 12 GIUGNO

Un corso di massaggio teorico e pratico, che ha delle precise finalità di approfondimento e di specializzazione per mezzo di tecniche molto specifiche, rivolto a tutti coloro che sono già esperti nella tecnica generale del massaggio, ma che vogliono andare oltre nelle sue applicazioni. Lo stage tratta prevalentemente di un tipo di lavoro decisamente finalizzato alla terapia e al soccorso fisico-psicologico-emozionale, un programma che può essere svolto applicando delle appropriate tecnologie manipolative, ad uso di coloro che già conoscono e praticano la tecnica base.

NEL PROGRAMMA: Le manovre-base del massaggio terapeutico. Sequenze di massaggio e tecniche digi-topressorie per il trattamento specifico di numerose problematiche e disturbi, quali: sindrome premestruale, cervicalgie (tensione, colpo di frusta, torcicollo), stitichezza, mal di schiena, mal di testa (emicranie e cefalee), ipertensione arteriosa, asma, sciatica, ernia discale, arteriosclerosi, diabete mellito, periartrite, insonnia, ansia, nevrosi.

INFORMAZIONI UTILI

Orari: sabato 9,30/18,00

Occorrente indispensabile: un lenzuolo singolo o un telo da mare, tuta e ciabattine, una copertina o plaid, un asciugamano da viso, un costume da bagno

Costo: 220,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa illustrata con la sequenza dei trattamenti svolti.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

l'Arte e la Via del respiro

Condotta da Stefano Fontana
A ROMA, 12 GIUGNO

L'utilizzo della respirazione come sviluppo di vitalità, equilibrio, efficienza psicofisica, autoterapia e veicolo di autoconoscenza.

La respirazione non è soltanto una pratica necessaria per vivere, ma infinitamente di più: conoscendo ed applicando i segreti della scienza del respiro è possibile acquisire ed utilizzare una serie di possibilità indispensabili per vivere meglio e, probabilmente, di più.

Sia che il nostro interesse venga rivolto all'aumento della vitalità, dell'energia, della salute e dell'equilibrio psicofisico oppure al risveglio spirituale, alla meditazione e alla ricerca interiore, il corso sullo studio della



respirazione è di estrema utilità ed importanza. Basti pensare al fatto che tutte le scuole, le discipline, le tradizioni spirituali, iniziatiche ed esoteriche si sono sempre occupate del controllo e della regolazione dei ritmi respiratori, sia con pratiche dirette (esercizi respiratori più o meno complessi) che indiretti (ripetizione di mantra, giaculatorie, movimenti fisici, modulazione di suoni e canto, ecc.). Infatti, la respirazione è un'attività di frontiera e di comunicazione tra soma e psiche: controllando essa, agiamo su tutti gli aspetti della nostra personalità psicofisica, sia quelli noti che quelli meno noti.

PROGRAMMA

Introduzione alla scienza del respiro e ai suoi principali effetti psicofisici; le quattro fasi della respirazione integrale; la respirazione completa; come sbloccare le narici e il respiro; l'arte di eguagliare il flusso respiratorio; concetto di prana; le due polarità dell'energia: yin/yang o ida/pingala; la respirazione a narici alternata per l'equilibrio del sistema nervoso e delle energie interne. I principali ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici; pratiche respiratorie per la salute e per la vitalità; pratiche respiratorie stagionali; le tecniche per sedare e per caricare l'organismo. Respiro e colori: la respirazione cromoterapica per la salute; respirazione e autoguarigione; respirazione e pranoterapia; fisiologia esoterica della respirazione; respirazione e i chakra, centri di energia psicofisica. Personalità, e respirazione: come il proprio "focolaio respiratorio" influenza il carattere; come modificarlo; pratica dei suoni mantrici applicati al respiro; respirazione, meditazione e ricerca interiore; respiro e stati di coscienza; respiro e onde cerebrali; il "massaggio cerebrale" attraverso i suoni e il proprio respiro.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente da portare con sé: tuta e una copertina o un plaid.

Costo del singolo stage: 120,00 euro

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica

TAPING

(BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO)

Da utilizzare nel massaggio sportivo e terapeutico

Condotta da BRUNO BROSIO

A ROMA, IN DUE WEEK-END MENSILI INTENSIVI

18/19 GIUGNO & 02/03 LUGLIO

IL BENDAGGIO NEUROKINETICO PROGRESSIVO (Bendaggio funzionale)

L'innovativa tecnica del Bendaggio Neurocinetico Progressivo offre al terapeuta un approccio nuovo alla radice di ogni patologia: essa si basa sulle naturali capacità di autoguarigione del corpo, stimolate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale". Si tratta di una tecnica correttiva, meccanica e sensoriale, che favorisce una migliore circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico nell'area da trattare. Ai muscoli viene attribuito non solo il movimento del corpo, ma anche il controllo della circolazione venosa, della temperatura corporea e il drenaggio linfatico e, di conseguenza, se questi sono danneggiati o traumatizzati si avranno vari tipi di sintomi specifici. Trattando i muscoli con uno speciale nastro elastico che permette il pieno movimento muscolare e articolare, si attivano le difese corporee e si accrescono le capacità di guarigione e di recupero. Nella successiva fase riabilitativa, il Bendaggio Neurocinetico Progressivo si applica con tecniche miranti a: rimuovere la congestione dei fluidi corporei; ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti; ridurre l'infiammazione; diminuire l'anormale sensibilità e dolore della pelle e dei muscoli. Il Bendaggio Funzionale viene perciò utilizzato molto anche in ambito sportivo: prima, durante e dopo il gesto atletico. Prima per preparare, durante per prevenire e dopo per defaticare. È applicato con successo anche in agopuntura, in osteopatia, in chiropratica ed altre terapie manuali, come loro complemento. È utile in riabilitazione per la sua capacità elastica, e possiamo considerarlo un parente stretto del bendag-



gio funzionale, anche se ha caratteristiche diverse e più promettenti: sostiene il muscolo senza limitare il movimento, facilita il movimento, è eccezionale nel drenaggio linfatico e in tutte le forme di stasi circolatoria, inibisce il dolore. L'efficacia del Bendaggio Funzionale è dimostrata dai numerosi casi clinici trattati dall'Istituto Taping Neuromuscolare Italia. Negli ultimi anni la metodica si è evoluta grazie alle nuove scoperte cliniche, a dei nuovi concetti di Neuroscienza e a diversi materiali approdati sul mercato: Cure tape e Kinesiotape. Anche se non ancora convalidata scientificamente, la tecnica basa la sua affidabilità sull'evidenza clinica e i favorevoli risultati ottenuti.

Riassumendo:

Il metodo Bendaggio Funzionale, ben conosciuto nell'ambiente della fisioterapia e della medicina dello sport, è un metodo di trattamento rivoluzionario che si distingue nettamente dal Bendaggio convenzionale. Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il Bendaggio Funzionale agisce profondamente anche sulla circolazione sanguigna e linfatica, tanto che può rappresentare un valido supporto terapeutico per le problematiche legate all'insufficienza del sistema linfatico, riattivandone il drenaggio.

Con il Bendaggio Funzionale pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attivante, tanto a livello terapeutico che biomeccanico.

Durante il corso verranno fornite bende e altri materiali necessari ad applicare queste tecniche nelle esercitazioni in aula. Tali materiali sono inclusi nel costo del corso.

PROGRAMMA di BENDAGGIO FUNZIONALE

- 1° weekend

Concetti base del B.N.P, origini e storia. Principi di azione del nastro. Neurofisiologia della pelle, ingresso esterocettivo e propriocettivo. L'omeostasi e la pelle neuronale. L'importanza del fuso neuromuscolare e dell'apparato del Golgi. Origine e inserzione muscolare. Le caratteristiche dei nastri. Dimostrazione delle varie tecniche di nastratura: lineare, ad epsilon, tela di ragno, stella, tecnica dello spazio. Come nastrare i principali muscoli. Strenocleidomastoideo. Trapezio superiore. Splenio Capitis. Deltoide. Pettorale clavicolare e sternale. Piccolo rotondo. Grande rotondo. Gran dorsale. Piccolo e grande gluteo. Piramidale. Quadricipite. Ischiocrurale. Soleo.

- 2° weekend

Tecnica di correzione: meccanica, della fascia, dei legamenti, funzionale, linfatica. Applicazioni veloci nella cefalea, nelle nevralgie trigeminali, nelle lesioni condro-costali, nelle sublussazioni sterno-clavicolari. Tecnica base in caso di artrosi cervicale e artrosi lombare. Tecnica di base nella instabilità multiassiale della spalla. Tecnica di base nel dolore del ginocchio. Tecnica di base nella tendinite dell'achilleo. Borsite della spalla. Sindrome da impingement. Sindrome da conflitto sub-acromiale. Epicondilita laterale del gomito e mediale. Borsite del gomito. Sindrome del tunnel carpale. De Quervains. Rizartriosi. Linfedema arto superiore. Cervico rachialgia. Colpo di frusta. Ernia discale cervicale. Lombalgia e dolore miofasciale. Distorsione della sacro-iliaca. Ernia discale lombare. Lombalgia acuta. Lombosciatalgia. Spondilolistesi. Coxartrosi. Borsite trocanterica. Sindrome della bandelletta ileotibiale. Borsite del ginocchio. Lesione del legamento mediale del ginocchio. Sindrome di Osgood-Schlatter. Tendinite rotulea. Sublussazione della rotula. Legamento crociato anteriore. Distrazione del quadricipite. Alluce valgo. Fascite plantare. Piede piatto. Lesione del retinacolo dei peronei. Borsite retrocalcaneare. Distorsione della caviglia. Neurinoma di Morton. Scoliosi. Linfedema arto inferiore.

INFORMAZIONI SUL CORSO

ORARIO: sabato, e domenica ore 10.00/16.00, inclusa pausa pranzo.

OCCORRENTE ESSENZIALE DA PORTARE: un lenzuolo singolo o un telo da mare grande, una coperta (o un plaid), un asciugamano da viso, un costume da bagno, abbigliamento comodo (tipo tuta) e ciabattine.

COSTO: 500 euro, rateizzabili in 2 rate da 250 euro ciascuna.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa-manuale illustrata.



MASSAGGIO DI RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE

Condotta da RICCARDO D'ACUNTO
A ROMA, 18/19 GIUGNO

Scopo di questo trattamento manuale è riportare il giusto equilibrio tra i muscoli agonisti ed antagonisti, flessori ed estensori, ridando loro la naturale elasticità, in modo da permettere un maggiore mobilità articolare e una conseguente corretta funzionalità muscolare e postura. La corretta postura è influenzata da diversi fattori emozionali e funzionali, ed il muscolo più importante per riequilibrarla e riportarla in asse è il muscolo del diaframma fondamentale per la respirazione. Obiettivo del corso è quindi anche insegnare il corretto uso del diaframma, sbloccandolo e rendendolo più elastico con una corretta respirazione. Altresì saranno introdotti esercizi di ginnastica dolce per la mobilizzazione della colonna, del bacino, e delle anche, e tecniche di stretching passivo da integrare al massaggio. Le tecniche di massaggio consistono in tecniche di impastamento profondo muscolare, tecniche di digitopressione, ma anche tecniche di vascolarizzazione di tessuti che presentano calcificazioni attraverso manovre che tendono a ridurre le aderenze dei tessuti, avvalendosi dell'osso del polso o del gomito, oltre che a manovre di scollamento e decontratturanti.

Inoltre un perfetto equilibrio muscolare, una postura corretta, un corpo sano, non possono prescindere da un'alimentazione corretta, e come appendice al corso saranno anche enunciati semplici ma fondamentali concetti base sul come nutrirsi in modo corretto sfatando tante leggende popolari e diete fai da te.

INOLTRE, NEL PROGRAMMA:

APPENDICE 1

Cenni di tecniche decontratturanti con l'ausilio di palline da tennis e da golf.
Cenni di automassaggio della pianta del piede e della schiena con l'uso di palline.

APPENDICE 2

L'alimentazione: semplici consigli per mangiare in modo sano ed equilibrato.
Cos'è il peso e perchè è poco indicativo per la nostra salute.
Cos'è l'indice di massa corporea (IMC o BMI)
Il falso mito delle diete basate sul numero di calorie.
Il falso mito delle diete basate su un solo tipo di alimento.
Il falso mito delle diete ipocaloriche.
Il falso mito delle diete dissociate.
L'importanza dell'indice glicemico ed in particolare del carico glicemico degli alimenti.
La dieta a zona.

DOCENTE

Riccardo D'Acuntosi occupa di preparazione atletica, postura, e tecniche di massaggio dalla fine degli anni 80, preparandosi e conseguendo poi i relativi attestati presso le organizzazioni più qualificate in Italia quali: FIPCF (Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica) riconosciuta CONI; preparatore atletico (Personal Trainer) FBI di Boris Bazzani; Postural Trainer. FBI di Boris Bazzani; metodo Mézières di ginnastica posturale. ISU: tecniche di massaggio occidentale.
Da diversi anni è docente dei corsi di tirocinio di tecniche di massaggio presso l'ISU oltre che un professionista del benessere presso centri sportivi e spa.

INFORMAZIONI GENERALI

A CHI SI RIVOLGE: il corso è consigliato a chi già possiede le basi pratiche ed esperienziali nelle tecniche del massaggio



ORARIO: sabato ore 10.00/17.00 e domenica ore 10.00/13.00.

OCCORRENTE ESSENZIALE DA PORTARE: Lenzuolo singolo o telo mare, tuta e ciabattine, una copertina o un plaid, asciugamano da viso, costume da bagno. Materiale per appunti.

COSTO: 290 euro

MATERIALE DIDATTICO: dispensa didattica illustrata.

CHINESITERAPIA, MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE & CHIROPRACTICA ESSENZIALE

Condotto da BRUNO BROSIO
A ROMA 25/26 GIUGNO

Questo corso intensivo - unico nel suo genere - si rivolge principalmente agli operatori shiatsu, riflessologi, massoterapisti, estetisti, pranoterapeuti, ecc. interessati ad integrare le conoscenze tecniche acquisite, per offrire ai propri pazienti una chance in più e una maggior qualificazione professionale a se stessi. Per gli eventuali "non operatori", invece, il corso rappresenta una occasione di conoscere delle tecniche di sblocco e di riabilitazione talvolta "miracolistiche" in considerazione degli effetti terapeutici ottenuti e, spesso, sorprendenti - nonché gelosamente custodite dagli esperti che ne conoscono l'efficacia e la rapidità di risultati.

Particolare attenzione ed importanza viene data alle manipolazioni chiropratiche svolte sulla Colonna Vertebrale e alle sue diramazioni spinali, con le relative zone d'influenza, oltre che a tutte le altre articolazioni della struttura umana.

Notevole risonanza sarà poi data a disturbi oggi molto comunemente diffusi, quali cervicalgie, dorsolombalgie, sciatiche, periartriti, ernie discali, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, ecc. che qualsiasi operatore di naturopatia o di massoterapia si troverà, prima o poi inevitabilmente, ad affrontare.

Chiunque frequenterà con attenzione il corso, scoprirà in seguito di disporre di tecniche manuali d'intervento e d'emergenza efficaci e risolutive in parecchi casi.

PROGRAMMA DEL CORSO

I GIORNATA

Tipologia delle ossa

I tessuti

I muscoli

Anatomia e fisiologia degli arti inferiori, dal piede all'anca

Tecnica: kinesi attiva e passiva

Anatomia e fisiologia della colonna vertebrale

Tecnica: kinesi attiva e passiva

Anatomia e fisiologia delle braccia

Tecnica: kinesi attiva e passiva

II GIORNATA

Ripasso della I giornata

Anatomia e fisiologia dell'anca e del tratto lombare del rachide

Tecnica: trazioni, mobilizzazioni, kinesi attiva e passiva

Manipolazioni della colonna vertebrale con il cliente in decubito laterale

Manipolazione della colonna con il cliente in posizione prona, eretta e da seduto

Manipolazioni del tratto cervicale in rotazione e in lateralità



CONDOTTORE: DOTT. BRUNO BROSIO

- Posturologo e fisioterapista presso il *Comando Generale Arma Carabinieri - Reparto Autonomo - Infermeria Presidiaria*
- Specialista in Facilitazioni Neuromuscolari Progressive
- Specialista di Massaggio Miofasciale e della metodica del Pompage muscolare e articolare
- Diplomato in Medicina Osteopatica presso lo Still Osteopathic Institute di Roma

Il dott. Bruno Brosio è già da diversi anni uno dei più apprezzati e seguiti docenti dell'ISU, che presso di noi svolge diversi corsi di formazione importanti.

INFORMAZIONI GENERALI

Orari: SABATO & DOMENICA ore 10.00/17.00, inclusa pausa pranzo.

Occorrente: Portare tuta, lenzuolino o telo da mare per il lettino da massaggio, materiale per appunti e plaid.

COSTI: il costo è di 320,00 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: un libro e un DVD.

MUKHABYANGA & SHIROABHYANGA

(MASSAGGIO AYURVEDICO DI TESTA, VISO, COLLO)

Condotta da Marilena Capuzzimati

A ROMA, 25/26 GIUGNO

Il Massaggio Ayurvedico del viso, della testa e del collo (Mukhabhyangam e Shiroabhyangam) promuove la bellezza, rilassa, energizza; allevia inoltre alcuni disturbi delle vie aeree superiori.

Elimina lo stress, migliora la vista, previene ed allevia le rughe, promuove la bellezza e la salute dei capelli. Previene e riduce mal di testa e mal d'orecchi.

Dopo una breve introduzione filosofica, alcuni cenni di anatomia e fisiologia precederanno l'acquisizione di varie tecniche di massaggio alla testa, al collo e al viso da mettere subito in pratica, per riequilibrare i dosha: vata, pitta e kapha.

Il metodo indiano viene creato su misura per l'individuo, secondo l'antica tradizione Ayurvedica, e prevede l'utilizzo di diversi tipi di oli ed estratti di piante, secondo la persona e la tipologia della pelle.

PROGRAMMA

- La nostra pelle: come è strutturata, come funziona e come prendersene cura.
- Le tipologie di pelle secondo l'Ayurveda.
- cosmesi naturale e consapevole: come orientarsi nella vasta scelta di prodotti di cosmesi ; come utilizzare rimedi naturali.
- Le tecniche manuali per testa, viso, collo.
- Esercizi di yoga per il viso per aiutare a mantenere i muscoli del viso tonici ed elastici con un sorprendente "effetto lifting" del tutto naturale, e per eliminare contratture dei muscoli facciali e del cuoio capelluto.
- *Shirodhara*, antica e suggestiva tecnica di oleazione della fronte.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARIO: sabato e domenica, orario 10.00/16.00, inclusa pausa pranzo

OCCORRENTE: portare abbigliamento comodo, costume da bagno, lenzuolino, asciugamano, ciabattine, materiale per appunti.

COSTO: 250 euro.

MATERIALE DIDATTICO: dispensa.



Formazione insegnanti nello YOGA DELLA RISATA

CONDOTTO DA MIKO
A ROMA, 25/26 GIUGNO

"Quando tu ridi, il tuo stato mentale cambia e quando tu cambi, tutto il mondo cambia intorno a te" Dr. Madam Kataria

Introduzione

Lo Yoga della risata è un concetto unico, e una persona necessita di ricevere una adeguata formazione come leader risate, al fine di condurre un gruppo di persone durante una sessione di Yoga della risata con meditazione finale. Sia che si tratti di un club della risata con finalità sociali, sia che si tratti di sessioni nelle aziende, nelle scuole, nei centri anziani o con persone con esigenze speciali, le tecniche base di Yoga della risata rimangono le stesse con lievi variazioni a seconda delle necessità di un gruppo.

Training per la Certificazione dei Leader di Yoga della risata (CLYL)

Questo corso è di fatto un CLYL. Viene tenuto da Insegnanti Certificati (Laughter Teacher) e dà diritto al conseguimento del Certificato internazionale di Leader di Yoga della risata. I Leader Certificati di Yoga della risata possono condurre corsi, ma non sono autorizzati a certificare altri come Leader.

Nota importante:

Nessun corso online di Yoga della Risata permette di ricevere la Certificazione Internazionale di Leader di Yoga della Risata.

Cosa si impara in un Training per Leader Certificati

Si tratta di una formazione di base su come condurre le sessioni di risate per i club sociali, le organizzazioni aziendali, per gli anziani, i bambini in età scolare e persone con bisogni speciali. Si possono acquisire competenze di base su come condurre un gruppo di persone attraverso la sessione di risate e la meditazione. S'imparano inoltre anche la storia, il concetto di base, la filosofia e diverse fasi dello Yoga della risata fino alla meditazione risate.

Oggi lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 Paesi del mondo e grazie all'interesse dei media e dei giornali di tutto il mondo si sta facendo apprezzare dalla gente di tutte le età. Grazie al crescente interesse suscitato, diventare Leader di Yoga della Risata della Laughter Yoga Foundation ti darà la fantastica opportunità di vivere in prima persona il Potere e la gioia della Risata Incondizionata e di portarlo nel mondo.

Nel corso del training lezioni di teoria si alterneranno a momenti esperienziali e pratici. Il corso è strutturato per far vivere a chi partecipa una esperienza emotivamente ricca ma anche per fornirgli strumenti teorici e pratici immediatamente spendibili.

Nello specifico ci occuperemo di:

Come è nato e si è evoluto lo Yoga della Risata. Tecniche di riscaldamento. Esercizi pratici per ridere senza motivo. Tecniche di respirazione profonda per l'attivazione del diaframma. Tecniche di rilassamento (finale) e di radicamento (per riequilibrare le energie attivate durante una sessione). La Laughter Meditation (Meditazione della Risata): disposizione mentale che consente di ridere senza sforzo, facendo affiorare la risata dal nostro profondo. Metodologia di conduzione di una sessione di Yoga della Risata con bambini, anziani, negli ambienti di lavoro, nelle strutture sociali, ecc. Tecniche per ridere da soli e rendere la risata un esercizio quotidiano. Basi scientifiche degli effetti benefici della risata sulla salute a livello fisico, mentale, sociale e spirituale. Modalità per coltivare la "risata interiore" anche quando si pensa di non avere motivi per farlo. Modalità per coltivare la risata come strumento di sviluppo personale, per rimuovere le inibizioni ed acquisire più fiducia in se stessi, migliorando le relazioni sociali. Modalità per integrare lo Yoga della Risata nella attività quotidiane e lavorative. Prassi per la creazione e la conduzione di un Club della Risata.



A chi è rivolto e chi può partecipare

In generale: a chiunque voglia aggiungere più allegria, leggerezza e positività alla propria vita e in quella altrui (una volta che lo Spirito della Risata si sarà impadronito di voi, lo porterete ovunque andrete): A chiunque voglia sperimentare la risata come esercizio di respirazione e ossigenazione profonda.

Nello specifico: insegnanti di Yoga e di fitness. Chiunque voglia dare inizio ad un Club della Risata. Chi già partecipa ad un Club della Risata. Operatori Sanitari. Formatori aziendali. Educatori ed Insegnanti. Assistenti sociali e operatori del volontariato. Psicologi e Psicoterapeuti. Operatori Olistici. Counselor e coach. Preparatori atletici e allenatori. Animatori. Cantanti, attori e presentatori. Venditori

Cosa portano via i partecipanti al Corso

Il Certificato di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla Dr Kataria's School Of Laughter Yoga©. Un Manuale di Leader di Yoga della risata, contenente quanto appreso nel corso. La possibilità di vedere pubblicato il proprio nome fra i Leader e il proprio Club fra quelli italiani, se iscritti all'Associazione Nazionale Yoga della Risata. La possibilità di consultazione (gratuita per sei mesi e poi rinnovabile a pagamento) della sezione riservata agli operatori (PROZONE) del sito internazionale www.laughteryoga.org, ricca di contenuti specifici per gli addetti ai lavori. La possibilità di entrare a far parte di una rete di trainer di Yoga della Risata e ricevere supporto anche dopo la fine del corso. Tutta l'esperienza, la cura e la passione di un Teacher formatosi dalla pioniera dello Yoga della Risata in Italia Laura Toffolo, molte foto e tantissime endorfine. La possibilità di partecipare ad un successivo corso di Leader sostenendo solo le spese organizzative.

Programma Indicativo

PRIMO GIORNO:

Registrazione partecipanti e Benvenuto. Origine dello Yoga della risata: concetti e filosofia. Collegamenti fra lo Yoga e il ridere. In cosa consiste una sessione di risata. Come realizzare una sessione di risata. Sessione di risata. Meditazione della risata. Pausa Pranzo. Benefici della pratica e precauzioni. Come realizzare una sessione di risata negli ambienti di lavoro. Sessione di risata. Meditazione della risata.

SECONDO GIORNO:

Feedback della prima giornata. Meditazione della risata. Come ridere da soli e coltivare il sorriso interiore. Come creare un Club della risata. Come realizzare una sessione di risata con bambini, anziani ecc. Sessione di risata (prova pratica con i partecipanti). Meditazione della risata. Pausa Pranzo. La pace mondiale attraverso la risata. L'organizzazione internazionale. Come organizzare presentazioni pubbliche. Sessione di risata. Meditazione della risata. Cerimonia di consegna dei Certificati.

IL DOCENTE

MIKO (MICHELE FOLCO) - Inizia il suo personale percorso di studio e ricerca nel 1990 con il Taijiquan ed il Qi Gong, seguendo il Maestro Li Rong Mei ed avvicinandosi in seguito alla cultura cinese e allo studio dei massaggi orientali. Negli anni seguenti si avvicina e studia terapie naturali considerate "alternative", discipline psicofisiche e le scienze cosiddette "esoteriche". Nel corso degli anni approfondisce la propria conoscenza sui massaggi presso l'ISU (Istituto di Scienze Umane) di Roma, specializzandosi nello studio di Aromaterapia, Hot Stone Massage, Linfodrenaggio, Massaggio Ayurvedico, Massaggio Cinese del Viso e Reiki. Nel 2010 inizia lo studio dello Yoga. Nel 2013 dopo aver iniziato a studiare con Angela Noli dei "Gong Neidangong" e con Christof Bernhard diventa Gong Master completando la formazione con i più grandi maestri a livello mondiale per quanto riguarda il gong: il Grand Gong Master Don Conreux e il suo diretto successore Aidan McIntyre. Nel 2014 diventa Insegnante di Yoga per Bambini. Nel 2015 diventa Laughter Yoga Leader. La sua frase preferita sullo Yoga della Risata è: "*Sembra Follia ... è pura Magia!!!*"

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DEL W.END: ore 10.00/18.00

Occorrente da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta.

Costo: 250,00 euro.

Materiale didattico rilasciato: Manuale di Leader di Yoga della risata.



RIFLESSOLOGIA DELLE DITA DEL PIEDE

*Corso di aggiornamento e specializzazione
per riflessologi ed operatori di massaggio*

Condotto da PIERLUIGI FANTINI
A ROMA, 9/10 LUGLIO

Chiunque si occupi di riflessologia del piede, nelle sue diverse varianti, ha sperimentato l'importanza del lavoro sulle dita. Pochi però sanno che esistono diverse tecniche operative e interpretative che si concentrano primariamente su di esse, viste come un microcosmo che rappresenta la persona ed in particolare i suoi piani mentali. Questo programma, assolutamente unico in Italia, si prefigge di approfondire i diversi approcci che si incentrano sulle dita e sul loro significato cercando di individuare soprattutto gli aspetti comuni piuttosto che le differenze. Le due giornate affrontano aspetti relativamente indipendenti e possono perciò essere seguite anche singolarmente.

PROGRAMMA

Sabato - Le tecniche operative

- L'importanza delle dita nelle tecniche di riflessologia del piede.
- La relazione dita/corpo (lo spazio): il sistema insetto del Su Jok.
- La relazione dita/storia (il tempo): gli archi temporali.

Domenica - Le tecniche interpretative

- Il significato delle dita nei diversi sistemi: taoista (An Zhong Shu), ayurvedica (Padabyanga), ebraico (Metodo Grinberg). Analisi comparata e individuazione dei significati comuni (le invarianti).
- Forma delle dita e loro significato. Analisi degli schemi mentali e fisici

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/18.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: un lenzuolo singolo e una copertina o un plaid, tuta e ciabatte.

Costo: 240 euro.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA PER BAMBINI

Condotto da Marilena Capuzzimati
A ROMA, 16/17 & 30/31 LUGLIO

PRESENTAZIONE

Lo stress, l'ansia, la depressione, la rabbia, la paura sono emozioni che colpiscono ora più che mai anche l'infanzia ed è per questo che lo Yoga (la cui efficacia è riconosciuta anche dal mondo scientifico) propone la sua vicinanza al mondo dei bambini e di chi se ne prende cura più direttamente.

La filosofia su cui si basa la pratica dello Yoga ruota attorno ad un concetto: quello che l'essere umano ha potenzialità infinite. I bambini sono il futuro dell'umanità, per questo vanno aiutati a crescere in modo sano, divertente, attento; nel rispetto della loro singolarità e propensione.

Lo Yoga per bambini viene applicato sia in campo terapeutico, sia in ambito educativo-preventivo, supportando e stimolando, *attraverso l'azione e il gioco, lo sviluppo del pensiero e*



dell'identità personale. Lo Yoga è anche una proposta educativa in cui i bambini possono condividere il loro gioco con adulti competenti, potenziando le proprie abilità motorie, sociali, comunicative ed emotive.

Lo Yoga per bambini (dai 3 ai 16 anni) favorisce, in un contesto relazionale positivo, lo sviluppo dell'aspetto espressivo del corpo e del suo linguaggio. Rappresenta uno stimolo, un'esperienza, un'occasione in cui azione, pensiero ed emotività si attivano e si integrano, attraverso motivazioni e desideri collegati al gioco, al piacere di fare, alla fantasia, alla creatività.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a educatori, insegnanti di Yoga, laureati e laureandi in scienze della formazione, psicologi, operatori sociali.

FINALITÀ DEL CORSO

La finalità del corso è di fornire le conoscenze necessarie per l'insegnamento dello yoga a bambini e ragazzi. In accordo con il Protocollo d'Intesa per l'insegnamento dello yoga nelle scuole italiane, dalla scuola dell'infanzia alle superiori, del Ministero della Pubblica Istruzione, il Corso per Insegnanti di Yoga per Bambini, forma una nuova figura professionale con conoscenze specifiche in ambito psico-pedagogico e yogico per un inserimento attivo e consapevole in ambito scolastico e in strutture private di metodologie e tecniche yoga come supporto al processo di crescita e apprendimento.

Lo Yoga è una disciplina che se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno degli strumenti più preziosi di prevenzione e cura di ogni malattia sia fisica che psichica.

PROGRAMMA

Teoria

Effetti della pratica Yoga sullo sviluppo fisiologico e psico-emotivo. Differenze rispetto allo yoga per adulti. Yoga per bambini e yoga per adolescenti. Sviluppo psicologico del bambino e dell'adolescente. Cenni di pedagogia. Fisiologia dello sviluppo. Caratteristiche psichiche ed emotive infantili. Disturbi e conflitti dell'infanzia. Bambini e divinità dell'aurora. I bambini indaco. La centralità del gioco. I conflitti dell'adolescente. Impostare un corso per bambini/adolescenti. Differenziazione e programmazioni di corsi di Yoga nelle classi materne, elementari e medie.

Pratica

Giocare con le immagini della Natura. Essere leone, tigre, elefante... Asana per bambini ed adolescenti. Il gioco del tempo e dello spazio. Imitare i mostri per vincere la paura. Respirare per crescere. Visualizzazioni e canti. Sentirsi in equilibrio. Giocare con i sensi. Essere terra, acqua, fuoco, vento. Le storie per bambini. Utilizzo e creazione di storie per i bambini. Utilizzo di musiche e mantra per bambini e adolescenti. Esercizi di rilassamento e visualizzazioni. Creazione di giochi per gli adolescenti. Tecniche di conduzione di gruppi. Esercizi di riscaldamento e animazione. Le posizioni degli eroi. Il saluto al sole. Tecniche di concentrazione. Sperimentare la gioia: il sorriso del cuore.

INFORMAZIONI GENERALI

ORARI DI OGNI GIORNATA: sabato e domenica, ore 10.00/16.00

Occorrente indispensabile da portare con sé: una copertina o un plaid, tuta, materiale per appunti.

Costo: 440 euro in due rate.

MATERIALE DIDATTICO OFFERTO: dispensa didattica.

ATTENZIONE: molti dei nostri corsi sono attualmente in offerta e scontati con il sistema dell'*advance booking*: nel nostro sito troverete sempre aggiornate, di settimana, in settimana, tutte le offerte.

Visitate regolarmente l'**HOME PAGE** del sito per essere sempre aggiornati sulle nostre **OFFERTE !!!**



LO SPIRITO DELLA NOTIZIA

L'ANGOLO DI VITTORIO

di Vittorio Calogero

LA DONNA NEL KALI YUGA

"LA DITTATURA DELLA BELLEZZA E LA RIVOLUZIONE DELLE DONNE"

di Augusto Cury, edizioni Sextante (Brasile)

(titolo originale: "A DITATURA DA BELEZA E A REVOLUÇÃO DAS MULHERES")

In questa opera, presentata sotto forma di romanzo, l'autore tratta il quotidiano di donne che soffrono in silenzio le conseguenze di una crudele realtà del mondo moderno: la dittatura della bellezza.

Basandosi sulla sua vasta esperienza come psichiatra e ricercatore di psicologia, Cury lancia un grido di allarme contro questa forma di aggressione che lascia donne, adolescenti e persino bambini, tristi, frustrati e malati.

Influenzate dai media e preoccupate di corrispondere agli irraggiungibili modelli di bellezza che vengono presentati, molte donne mutilano la propria auto-stima, e alle volte il proprio corpo, in cerca di accettazione sociale e spinte dal desiderio di diventare uguali ai modelli che si esibiscono nelle passerelle, in TV e

sulle copertine delle riviste.

L'autore trattando questo problema tanto attuale, riesce a far sì che il lettore si identifichi immediatamente con i personaggi, nella loro lotta per una vita più piena, in cui ogni persona si senta libera di essere quello che è, senza vergognarsi della propria apparenza e senza paragonarsi a nessuno.

Cury ci fa comprendere che la bellezza sta negli occhi di chi guarda e che noi potremmo fare un romanzo con la nostra storia di vita, perché ogni essere umano è un personaggio unico nel palcoscenico dell'esistenza.

Nella prefazione l'autore ci informa che il suo obiettivo è quello di sezionare un cancro sociale che ha creato milioni di persone infelici e frustrate, specialmente donne e adolescenti.

Nonostante l'apparente rispetto per i diritti umani, possiamo constatare come questi diritti mai sono stati così violati come nelle società democratiche.

Questa terribile dittatura che opprime e distrugge l'autostima degli esseri umani è la dittatura della bellezza, che asfissa il piacere di vivere, crea una guerra continua

con lo specchio e crea un profondo rifiuto di sé stessi.

La maggior parte delle donne non si vedono belle. Gli uomini hanno creato una società di consumo inumana, che usa il corpo delle donne e non la loro intelligenza, per divulgare i suoi prodotti e servizi, generando un consumismo erotico.

In un mondo ossessionato dalla perfezione fisica, riviste, film, programmi della televisione, cataloghi, mostrano continuamente immagini di donne fantastiche.

Il messaggio che trasmettono è che la perfezione dovrebbe essere l'obiettivo di tutte e che se voi non siete perfette dovete fare tutto il possibile per correggere le vostre imperfezioni.

Questo sistema non ha come obiettivo di creare persone risolte, sane e felici, perché preferisce persone insoddisfatte di sé stesse, perché quanto più ansiose sono tanto più consumiste diventeranno.

L'autostima è uno stato di spirito, un'oasi che deve essere ricercata nel territorio delle emozioni.

Ogni donna, uomo, adolescente, dovrebbe coltivare una storia d'amore con sé stesso, fare un romanzo della propria vita, perché tutti noi



possediamo una bellezza fisica e psichica particolare ed unica.

È necessario fare una rivoluzione serena ed intelligente contro questa dittatura.

Questa battaglia dipende soprattutto dalle donne.

In questo romanzo, queste donne, appoggiate da due affascinanti pensatori, uno psichiatra e un filosofo, intraprendono la maggiore rivoluzione della storia.

Una rivoluzione internazionale satura di avventure, lagrime e allegria.

La cultura del corpo supermagro diffuso dai media, sta generando una psicosi collettiva che distrugge l'autostima e l'auto-immagine di adolescenti e adulti, inclusi gli uomini.

I concetti di auto-accettazione, di attrazione fisica, di accettazione sociale, di benessere sono costruiti sulla base di un modello insano, a cui non sfuggono neanche le stesse modelle, che spesso distruggono la propria salute fisica ed emozionale.

Esse non si rendono conto che sono fragili vittime di un sistema predatore che non le ama, ma le sfrutta e poi le scarta.

Questo sistema ha creato quella che Cury ha descritto come la "Sindrome di PIB" (in portoghese Padrao inatingivel de beleza) che in italiano potremmo tradurre come "modello irraggiungibile di bellezza".

Questa sindrome è causata dalla diffusione di immagini di modelle magrissime, da immagini di bellezza non comuni alla TV, dal cinema, dalla pubblicità.

L'obiettivo della dittatura della bellezza è di promuovere inconsciamente insoddisfazione, e non soddisfazione.

Perché una persona soddisfatta, di buon umore, tranquilla, non è consumista, consuma in modo intelligente.

Non ha bisogno di vivere la paranoia di cambiare continuamente le scarpe, i vestiti, il cellulare, l'automobile.

Invece le persone insoddisfatte proiettano la loro insoddisfazione nell'avere. Consumano sempre di più, perché sentono sempre di meno.

Alcuni professionisti di salute mentale ritengono che lo sfruttamento erotico del corpo della donna nell'industria del consumo, costituisca una delle peggiori e più nocive invenzioni del capitalismo.

C'è anche da preoccuparsi delle nuove generazioni. I preadolescenti e gli adolescenti si ammalano più rapidamente, sono insoddisfatti, consumisti, chiedono che il mondo sia ai loro piedi e pretendono sempre di più dal loro corpo.

Per contrastare questa tendenza l'autore dà alcuni suggerimenti:

"Non incentivate le vostre figlie a truccarsi molto presto, a preoccuparsi della moda, a comportarsi come modelle. Stimolatele a vivere la loro infanzia pienamente. Inoltre non incentivate i ragazzi a supervalorizzare lo specchio, i vestiti di marca, gli oggetti di consumo, i videogame.

Stimolatele a giocare, a inventare, a sognare, a mantenere il contatto con la natura, a praticare sport, a conquistare amicizie, a vivere la vita come una grande avventura.

Inducete i vostri figli, fin da piccoli, a criticare il modello di bellezza imposto dai media, specialmente dalla propaganda commerciale"

Eppure la bellezza può essere

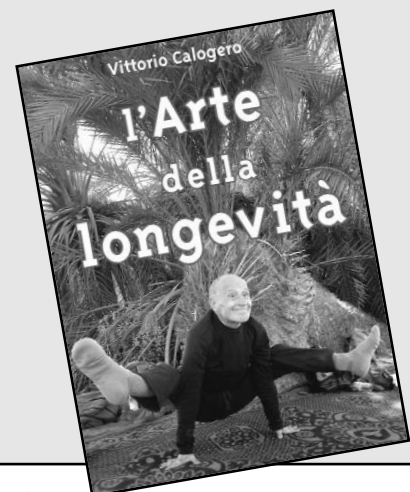
raggiunta con attitudini intelligenti come l'affetto, la tolleranza, i sogni, e non solo con l'anatomia del corpo.

Le donne dovrebbero iniziare una nuova rivoluzione contro un sistema che usa i loro corpi come merce, senza rispettare la loro intelligenza e dignità e quelle delle loro figlie.

Ogni donna è bella a suo modo, ha un modo speciale di essere, la propria anatomia, deve amarsi, contemplare e godere intensamente la sua vita.

Deve potersi guardare allo specchio senza paura, senza rifiutarsi, e ammirare la sua bellezza e forza interiore. Perché sentirsi bella è uno stato di spirito, un allenamento delle emozioni, un esercizio interiore affettivo degli occhi di chi osserva.

Potrei citare molte altri utili suggerimenti e consigli dell'autore, ma non vorrei dilungarmi troppo, quindi concludo questa presentazione con l'augurio che il libro venga tradotto in italiano e che i media comincino a diffondere un modello di bellezza comune, che enfatizzi un prototipo normale di donna, senza stabilire come modello di bellezza i corpi supermagri delle modelle che appaiono sulle copertine delle riviste.



L'ARTE DELLA LONGEVITÀ è un testo ricco d'informazioni e di vedute "controcorrente", realizzato per far prendere coscienza, per far riflettere ed aiutare a dare un senso più vero ed "umano" alla propria vita. Leggetelo, vivetelo e regalatelo, sarà un gran bel dono. Sono disponibili alcune copie presso il nostro centro.



LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

Quando e dove meditare

di Swami Sivananda



F Pratica la meditazione in Brahmamuhurta. Questo è il miglior periodo per la meditazione. Scegli sempre quella parte del giorno o della notte in cui la tua mente è libera e quando sei meno suscettibile di essere disturbato. Puoi fare una seduta appena prima di andare a letto a riposare. La mente sarà calma in questo momento. Puoi avere una buona meditazione di domenica, perché è giorno di vacanza e la mente è più libera. Fai una meditazione vigorosa di domenica. Puoi godere di una concentrazione molto buona quando ti nutri solo di latte e frutta. Usa sempre il buon senso e ciò porterà a una buona esecuzione nella meditazione.

Medita di notte. Una seconda seduta è necessaria. Se non hai abbastanza tempo libero, puoi meditare anche per pochi minuti, diciamo 10 o 15 minuti, durante la notte. Non avrai brutti sogni di notte. Il pensiero divino si effettuerà anche durante il sonno. Resterà una buona impressione.

Un aspirante che medita in una stanza solitaria al piano superiore, anche in una città, avrà una pratica molto tranquilla, come in una foresta. Ma non avrà delle vibrazioni spirituali congeniali come a Rishikesh, Uttarakashi o Gangotri. Le vibrazioni svolgono un ruolo fondamentale nell'elevazione della mente e nella produzione di ekagrata (fissità) della mente. In questi luoghi sacri, le vibrazioni dei *rishis* sono presenti nello spazio etereo e gli aspiranti

possono trarre un alto vantaggio da queste vibrazioni. Vairagya (distacco), un atteggiamento sattvico e l'umore meditativo giungono da soli, senza sforzo né lotta in questi luoghi sacri. Alcune signore, scese dal treno alla stazione di Rishikesh, nel momento in cui hanno visto l'Himalaya hanno detto: "Chi è figlio? Chi è il padre? Tutto è maya. È tutto falso!" Questo è la potente influenza delle vibrazioni sulla mente. Soltanto i saggi e gli yogi possono capire subito la natura delle vibrazioni di un posto per la meditazione.

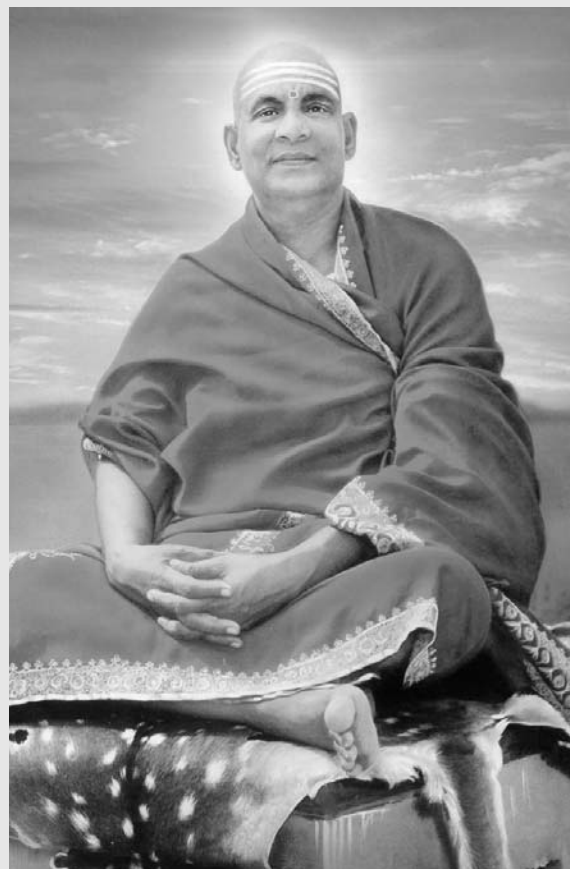
Ti è stata data una chiave per sbloccare molti dei segreti della vita. La chiave è la meditazione. Medita regolarmente la mattina, tra le 4 e le 7 del mattino, e conseguirai l'eterna beatitudine e l'immortalità.

Le rive del Gange o Narmada, gli scenari dell'Himalaya, i bei giardini fioriti e i sacri templi sono i luoghi adatti per elevare la mente alla concentrazione e meditazione. Ricorri ad essi.

Un luogo dove il clima è buono, con condizioni di vibrazione spirituale, è il più adatto per la concentrazione della mente.

Avrai una mente calma e chiara nelle prime ore del mattino. C'è

un flusso spirituale e un misterioso silenzio a quell'ora. Tutti i santi e gli yogi praticano la meditazione in questo periodo, e inviano le loro vibrazioni spirituali per il mondo intero. Potrai trarre altamente vantaggio dalle loro vibrazioni se comincerai la tua preghiera, japa e meditazione in questo periodo. Non hai bisogno di sforzare la mente, e uno stato meditativo verrà da sé.



"UN'ESTATE A TREVIGNANO"

ISU-CORSI RESIDENZIALI, A TREVIGNANO ROMANO

presso il
FONTANASHRAM
CENTRO DI FORMAZIONE

SOMMARIO DELLE ATTIVITÀ

FORMAZIONE MASTER RELAX

Formazione per divenire esperti in tecniche di rilassamento psicofisico (dall'1 al 3 GIUGNO)

FORMAZIONE IN TRAINING MENTALE

Formazione per divenire esperti nel Training Mentale (dall'1 al 5 GIUGNO)

FORMAZIONE MASSAGGIATORI

Corso di massaggio essenziale: massaggio circolatorio, massaggio estetico, massaggio californiano (14/17 LUGLIO)

FORMAZIONE GINNASTICA BIOENERGETICA

Formazione per conduttore di classi di esercizi di bioenergetica (dal 28 al 31 LUGLIO)

YOGA & PANCHAKARMA - PURIFICAZIONE & RIGENERAZIONE

Corso-vacanza di pratica intensiva YOGA/AYURVEDA (dal 5 al 7 AGOSTO)

Vi preghiamo di leggere con attenzione la parte successiva, relativamente alle
INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

PER INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

TEL. 349 6539246 - fino al 31 LUGLIO: da lunedì a venerdì ore 9.30-13.30. Dal 1° agosto: lasciare un messaggio in segreteria per essere richiamati. Oppure, sempre attivo: isu.informa@yahoo.it



INFORMAZIONI GENERALI & REGOLAMENTO

Vi preghiamo di leggere con attenzione quanto segue...

- Tutte le attività sono svolte in località Trevignano Romano, sul lago di Bracciano.
- Trevignano è a circa mezz'ora d'auto da Roma, dunque i corsi possono essere frequentati sia in forma residenziale che come partecipanti esterni: la scelta è totalmente libera. Tuttavia si prega di considerare che lo stage in forma residenziale è, per sua natura, un tipo di esperienza intensiva e totalizzante, che si svolge in un contesto di vita comunitaria. Questo approccio assicura una migliore e più intensa fruizione del programma che si è scelto di frequentare.
- Per chi viene da fuori, indichiamo su richiesta una serie di punti di riferimento per il soggiorno e la ristorazione, alcuni dei quali vicinissimi alla sede dei corsi.
- Per i pasti ci organizzeremo in convenzione con alcuni ristoranti della zona, a meno che non si preferisca provvedere autonomamente e in totale libertà; l'uso cucina è disponibile per tutti gli iscritti e ci si può organizzare anche assieme, nell'ambito del gruppo stesso.
- L'avvio di un corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni. Non chiediamo e non accettiamo denaro finché il corso non è garantito al 100%.
- Il MATERIALE DIDATTICO, quando previsto nell'ambito di un corso, è incluso nel costo.
- I corsi non propongono un orario eccessivamente pesante, sia per consentire un lavoro "soft" che per godere di un minimo di relax e vacanza; ed è utile anche per chi, abitando a Roma, decide di rincasare ogni giorno a fine programma.
- Si specifica che i presenti programmi sono utili, oltre che come percorso di formazione personale, per tutti coloro che desiderano approcciarsi alle nostre attività, e farne l'esperienza di una pratica intensiva e concentrata in un contesto piacevole, rilassante e a contatto con la natura.
- Tutti i corsi di formazione prevedono il rilascio di un attestato a titolo di certificazione, in relazione alla formazione avvenuta. Per i corsi NON DI FORMAZIONE non sarà rilasciato alcun attestato.
- Aggiungere al costo del corso scelto 30,00 € di quota associativa annuale per i non-soci e per coloro cui il periodo associativo è scaduto. L'iscrizione vale per 12 mesi consecutivi.

COME ADERIRE

PRE-ISCRIZIONE: sono necessari il nominativo completo e un numero di telefono cellulare di chi vuole iscriversi. In questa fase NON è richiesto acconto.

ISCRIZIONE: appena raggiunto il numero minimo il corso viene definitivamente confermato. A questo punto, oltre ai dati di cui sopra, sarà richiesto un acconto per ogni partecipante a titolo di garanzia, senza il quale non si garantisce il riconoscimento delle precedente adesione.

Se quando vi iscriverete il numero minimo è stato già raggiunto e il corso definitivamente confermato, l'acconto è richiesto fin da quel momento.



SEDE DEI CORSI DI FORMAZIONE

FONTANASHRAM è una struttura immersa nel verde e nella tranquillità, posta su una collina e sovrastante il lago di Bracciano, che si presta bene soprattutto per piccoli gruppi. Con la buona stagione sono utilizzabili anche gli spazi esterni per le attività.

Le attività previste durante i periodi di soggiorno organizzati sono diverse: yoga, meditazione, bioenergetica, training mentale, massaggio, terapie naturali, e poi via via altre discipline che saranno inserite nel corso del tempo. Ma ciò che più conta è che siano concessi spazio e importanza all'Essere in ogni suo aspetto, da quello corporeo a quello più sottile, niente escluso, nel tentativo di svolgere un lavoro in profondità, e che sia il più completo possibile.

FONTANASHRAM è un luogo dedicato allo studio e alla ricerca di sé, preferibilmente in condivisione con gli altri. FONTANASHRAM vuole essere non un'idea astratta e utopica, ma un luogo dove le persone possono incontrarsi, confrontarsi, collaborare e crescere insieme, superando i pregiudizi sessisti, razziali e ideologici, che oggi, più che mai, dividono gli esseri umani erigendo fra loro barriere invalicabili. Un luogo dove non conta cosa fai e cosa credi, ma cosa sei realmente, aldilà delle tue convinzioni e dei ruoli che solitamente investi. Tutto questo è dedicato e rivolto a quelle persone che hanno la sensibilità di credere e la volontà di dedicarsi a degli scopi più alti nella propria vita, non limitandosi esclusivamente alla fruizione della brutale e arida realtà del quotidiano vivere, quasi sempre basato sull'egoismo più cinico e sulla sopraffazione. Tutti coloro che si riconoscono in questo progetto sono i benvenuti.

NOTIZIE SU TREVIGNANO ROMANO

Trevignano Romano è un incantevole borgo situato all'estremità di un piccolo golfo, cratere secondario di un antico vulcano, e si affaccia sul lago di Bracciano, assolutamente balneabile. Inoltre il Comune ha ottenuto la "bandiera arancione" dal Touring Club Italiano, un'ambita attestazione di qualità.

Trevignano fu un importante insediamento etrusco, come testimoniano le numerose necropoli che si estendono per circa tre chilometri alle spalle dell'odierno abitato, che hanno restituito interessanti reperti oggi conservati presso il Museo civico Archeologico locale. Oggi questa deliziosa località accoglie il visitatore con il suo pittoresco borgo medievale e un bel lungolago alberato. È quasi impossibile non innamorarsene.

Le notizie riportate sono state raccolte dai siti web, dei quali consigliamo la consultazione:

*<http://www.consorziolagodibracciano.it>
<http://www.trevignanoromano.gov.it/turismo/>*

PER ALLOGGIARE DURANTE I CORSI

Abbiamo raccolto in un file un ampio elenco di indirizzi, particolarmente B&B, per alloggiare a Trevignano, e che vi invieremo su richiesta.

Alcuni posti letto sono disponibili anche presso la struttura che ospita i nostri corsi. Le camere sono sprovviste di aria climatizzata ed è richiesto di provvedere da sé per la biancheria (letto, asciugamani). Gli interessati possono richiederci informazioni.

Siamo inoltre convenzionati con il B&B "VIGNA ROSA", a pochi metri dalla nostra sede, ed è un posto meraviglioso, con prezzi modici e un ottimo trattamento degli ospiti:

<http://www.bebvignarosatrevignanoromano.it/>

Suggeriamo inoltre di considerare l'affitto di appartamenti: ce ne sono parecchi disponibili nel periodo estivo, e spesso risultano essere più convenienti, soprattutto se si è in più persone. Ecco su quali siti potete trovare numerose proposte circa Trevignano:

www.casevacanza.it

www.homeaway.it

www.casamundo.it

www.homelidays.it



MASTER RELAX

CORSO INTENSIVO PER ESPERTO IN "TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO"

CONDOTTO DA STEFANO FONTANA
DA MERCOLEDÌ 1 A VENERDÌ 3 GIUGNO

Questo corso si propone lo scopo di introdurvi allo studio e all'esperienza pratica delle principali tecniche di rilassamento profondo, antistress e recupero delle energie psicofisiche, secondo le più importanti ed accreditate Scuole. I metodi di rilassamento sono procedimenti ben definiti, che tendono ad ottenere nell'individuo una *distensione muscolare e psichica* mediante l'esecuzione di esercizi appropriati: questo porta ad un "tono di riposo" che è la base di una completa distensione psicofisica. La distensione può, pertanto, essere definita come *una tecnica diretta ad ottenere un riposo il più efficace possibile e nello stesso tempo a conseguire l'economia delle forze nervose richieste dall'attività generale dell'individuo*.

Lo stress, la tensione continua, l'ansia e il nervosismo, oggi così comuni, hanno effetti devastanti sul corpo e sulla psiche di chi ne è "vittima". Queste problematiche, con gli effetti deleteri che ne derivano, sono autentiche fucine di disturbi psicosomatici, ma possono essere efficacemente contrastate mediante l'applicazione di un programma solido, razionale, scientifico e convalidato dall'esperienza, che conduca alla distensione ed al controllo dei propri mezzi. Per la profondità della sua azione e per le sue implicazioni psicofisiche, la distensione viene valorizzata al massimo al giorno d'oggi, in cui si sta riscoprendo l'efficacia della concentrazione psichica sulle funzioni corporee, dimostrata peraltro dalle varie teorie psicosomatiche applicate direttamente in diversi settori quali, ad esempio, quello sportivo, clinico e terapeutico.

A CHI SI RIVOLGE

Premesso che il corso è aperto ed accessibile a TUTTI, fra coloro che avvertono la necessità di apprendere l'arte di rilassarsi e che vogliono imparare, a titolo personale, a comprendere e regolare i meccanismi del rilassamento e della tensione per gestire al meglio lo stress e le proprie energie per vivere una vita più armoniosa e serena, da un punto di vista delle APPLICAZIONI FORMATIVE E PROFESSIONALI, è sicuramente indicato per operatori del settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer aziendali e sportivi, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori e motivatori, liberi professionisti, ecc.

NEL PROGRAMMA:

- Che cosa è il rilassamento - "vero" e "falso" relax
- Fenomenologia del rilassamento
- I tre livelli della distensione psicofisica
- L'immagine del corpo
- Rapporti tra "PSICHE" e "SOMA"
- Gli esercizi di controllo della tensione
- Le posizioni adatte al rilassamento
- L'importanza della respirazione
- Gli stati di coscienza e i ritmi cerebrali: la veglia, la trance, il sonno, il sonno profondo
- Il rilassamento frazionato e progressivo di E. Jacobson
- L'inestimabile metodo del training autogeno di J. Schultz
- L'approccio sofrologico di Caycedo
- Lo "yoga nidra"
- Tecniche minori
- Le tecniche di meditazione e respirazione, funzionali al rilassamento
- Le tecniche "rapide" e "dinamiche" di rilassamento
- L'uso delle immagini distensive e la visualizzazione creativa
- L'uso delle affermazioni positive
- Dal rilassamento all'autogestione psicofisica: psicocibernetica e scuole derivate (dinamica mentale, psicodinamica, ecc.)
- Autosuggestione e autoipnosi



ORARI DI LEZIONE: mercoledì 1, ore 17.00/20.00. Giovedì 2 e venerdì 3, ore 9.30/12.30 e 15.30/18.30.

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa da molti anni di discipline yoga, tecniche di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale (training autogeno, psicocibernetica, PNL e simili).

È autore di diverse opere (dispense, libri e video), pubblicate dalle Edizioni ISU, da lui fondate e dirette, che sono consigliate come supporto ed approfondimento delle tematiche trattate nel corso.

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 17.00 di mercoledì 1 alle 18.30 di venerdì 3.

VITTO: Per i pasti ci organizzeremo in convenzione con alcuni ristoranti della zona, a meno che non si preferisca provvedere autonomamente e in totale libertà; l'uso cucina è disponibile per tutti gli iscritti e ci si può organizzare anche assieme, nell'ambito del gruppo stesso.

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ: Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO: Due dispense e 2 CD con lezioni guidate per l'addestramento e la pratica personale.

CERTIFICATO: si rilascia certificato di "ESPERTO IN TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOFISICO".

COSTO DEL CORSO

320 EURO (non residenti in sede corso)

360 EURO (se residenti in sede corso, con due pernottamenti)

Tutto il materiale fornito (materiale didattico e certificazione del corso seguito) è incluso nel costo.

TRAINING MENTALE

Corso di formazione personale e professionale nelle tecniche di RILASSAMENTO RESPIRAZIONE MEDITAZIONE PSICOCIBERNETICA

CONDOTTO DA STEFANO FONTANA

DA MERCOLEDÌ 1 A DOMENICA 5 GIUGNO

Il "TRAINING MENTALE" consiste di una valida ed efficace sintesi delle migliori tecnologie mentali e psicologiche oggi a nostra disposizione.

È un (per)corso di formazione personale e professionale, suddiviso in diverse sezioni principali, rivolto a coloro che operano nel settore educativo e formativo, per esempio: insegnanti, trainer, operatori e terapeuti che utilizzano abitualmente le tecniche psicofisiche, conduttori di gruppo, formatori aziendali, motivatori, liberi professionisti, ecc.

Essi apprenderanno nuovi strumenti operativi e un modo diverso di comunicare con se stessi e con gli altri, ottenendo i migliori risultati, sia sul piano personale che professionale.

D'altra parte, l'uso che si può fare di questo insieme di conoscenze è duplice: esso può essere affrontato come un vero e proprio percorso di crescita personale ed autosviluppo poichè, oltre alle finalità formative e professionali, già accennate, questo programma rappresenta una sorta di laboratorio esperienziale di studio, pratica e conoscenza diretta, finalizzato alla crescita personale e all'esplorazione delle proprie potenzialità interne, intrinseche in ogni essere umano. Lo scopo è di fornire un valido aiuto per utilizzare al meglio le proprie risorse e gestire autonomamente la propria vita.

Il corso parte da elementi basilari per poi svilupparsi progressivamente, ed è aperto a tutti coloro che desiderano espandere ed utilizzare al meglio le proprie possibilità nonché avviare un lavoro di cambiamento interiore che si rifletta poi su quella che è la vita "esteriore". Lo stesso processo e le relative tecniche possono poi essere trasmesse anche ad altri interessati, a nostra volta.

Il Training Mentale non è e non si propone come una "terapia", e neppure è indicato come tale. La sua filosofia e i suoi metodi sono diretti alla scoperta e alla valorizzazione delle risorse interiori del praticante.



FINALITÀ E OBIETTIVI DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

Le finalità principali di questo percorso pratico-esperienziale sono, essenzialmente, quelle di imparare ad utilizzare insegnamenti, tecniche e strumenti che metteranno in condizione di:

- Potenziare le proprie abilità, capacità e prestazioni, ed apprendere come costruirne di nuove.
- Regolare e migliorare il funzionamento psicofisico.
- Facilitare una maggiore autocoscienza ed autocomprensione.
- Migliorare concretamente e sensibilmente la propria vita, nei diversi aspetti che la compongono, perfezionando le proprie capacità di autogestione.
- Trovare e porsi degli obiettivi validi e positivi, e sapersi motivare per concretizzarli nel corso della propria esistenza.
- Facilitare la riuscita e il successo della propria vita professionale e relazionale.
- Eliminare quegli aspetti di sé che impediscono un sereno svolgimento della propria vita, e che limitano l'espressione delle nostre migliori possibilità di riuscita.

Il corso pone in grado di condurre sedute individuali e di gruppo, concernenti le tecniche apprese (oltre che per uso personale, come già detto).

A TITOLO DI ESEMPIO, ALCUNE POSSIBILITÀ APPLICATIVE:

Come consulente, conduttore, formatore e animatore, presso centri specializzati nel benessere, beauty farm, palestre, club, villaggi-vacanza, CRAL, aziende, mediante corsi diretti al miglioramento e alla formazione del personale, gruppi di rilassamento, di comunicazione e di potenziamento psicofisico.

Molti potenziali allievi sono impossibilitati a seguire dei corsi di gruppo regolari, oppure preferiscono avere un rapporto più personalizzato e diretto con il Trainer (è il caso dei cosiddetti VIP, o comunque di quei personaggi che desiderano un approccio e un trattamento più "esclusivo" e differenziato da quello che si ha solitamente in un gruppo, e per il quale sono disposti a spendere molto).

Le tecniche del Training Mentale si prestano assai bene per essere trasmesse ed insegnate in via del tutto individuale, a casa propria o "a domicilio", a differenza di molte altre discipline che spesso richiedono l'interazione e la dinamica di un gruppo per poter "funzionare", come anche di uno spazio considerevole ove essere applicate.

PROGRAMMA DEL CORSO DI TRAINING MENTALE

TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOSOMATICO & TRAINING AUTOGENO

Che cosa è il rilassamento. I tre livelli della distensione. Gli esercizi di controllo della tensione. Le posizioni adatte al rilassamento. Le principali tecniche di distensione: A) il rilassamento progressivo; B) l'approccio del training autogeno; C) l'approccio sofrologico. Le tecniche "rapide" per rilassarsi ovunque. Il rilassamento dinamico. Visualizzazione: l'uso delle immagini distensive.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE, RICARICA ENERGETICA E CONTROLLO PSICOEMOZIONALE

Introduzione alla scienza del controllo del respiro. I ritmi respiratori e i loro effetti psicofisici. Respiro e stati di coscienza. Respiro e controllo emozionale. Respirazione e dinamismo psichico. Pratiche respiratorie per la salute e la vitalità psicofisica. Le tecniche per sedare e per caricare corpo e mente. Respirazione e guarigione. Respirazione, meditazione e ricerca interiore.

TECNICHE DI POTENZIAMENTO MENTALE: ATTENZIONE VOLONTARIA, CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Attenzione & concentrazione. L'addestramento all'attenzione volontaria. Teoria e pratica della concentrazione. Le tecniche: concrete e astratte - attive e passive. Dalla concentrazione alla meditazione. I due approcci fondamentali alla meditazione: la scuola mistica e la scuola laica. Gli stati di coscienza e le onde cerebrali. Benefici, indicazioni e controindicazioni. Mente conscia, inconscia e supercoscienza. L'io e il Sé. Preparazione alla meditazione: ambiente esterno; le posture per la meditazione; gli aiuti fisici; gli ostacoli alla meditazione. Rilassamento e meditazione. Meditazione concreta attraverso i sensi fisici. Meditare nell'azione: l'autosservazione. L'uso dei mantra e del controllo respiratorio.



PSICOCIBERNETICA, AFFERMAZIONI, VISUALIZZAZIONE E PENSIERO POSITIVO

Che cos'è l'igiene mentale. La purificazione del cuore e della mente. L'importanza dell'inconscio, e come guidarlo per non esserne guidati. Essenza del "pensare positivo". La tecnica dell'autosuggestione e delle affermazioni. Che cosa è la "programmazione mentale". L'arte di raggiungere ed utilizzare consapevolmente il ritmo "alfa" del cervello, unitamente alle tecniche di visualizzazione, pensiero ed affermazioni positive, allo scopo di produrre modificazioni profonde nel proprio "io" e guidare la propria esistenza verso le proprie mete con efficacia e decisione. Il Viaggio della Vita: come stabilirne la destinazione e l'arte di raggiungerla. Su questo corso è basato un libro dell'autore, "Attraverso la mente", un manuale chiaro e completo sull'argomento.

ORARI DI LEZIONE: mercoledì 1, ore 17.00/20.00. Giovedì 2, venerdì 3, sabato 4: ore 9.30/12.30 e 15.30/18.30. Domenica 5: ore 9.30/12.30

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si interessa attivamente di yoga, nelle tecniche di massaggio, di rilassamento, di meditazione, di bioenergetica e di training mentale da oltre 30 anni.

Aprì nel 1985 il Centro Yoga Bravetta e nel 1989 estendeva il progetto nell'Istituto di Scienze Umane (ISU), iniziando sia ad insegnare che ad organizzare e promuovere corsi, stage e convegni sulle varie discipline terapeutiche non convenzionali, spirituali ed esoteriche, coinvolgendo, nel corso degli anni, centinaia di operatori e specialisti, anche di fama internazionale.

Promotore/ideatore della rivista Jasmine, organo d'informazione ufficiale dell'ISU, si dedica in proprio anche all'attività di autore e editore, ed ha all'attivo diversi titoli (libri ed altre opere audiovisive) relativamente a training autogeno, psicocibernetica, autuipnosi, etc.

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 17.00 di mercoledì 1 alle 12.30 di domenica 5 giugno.

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ: Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO: Varie dispense, un libro e 2 CD con lezioni guidate per l'addestramento e la pratica personale.

CERTIFICATO: si rilascia certificato di "ESPERTO IN TRAINING MENTALE".

COSTO DEL CORSO

450 EURO (non residenti in sede corso)

520 EURO (se residenti in sede corso, con quattro pernottamenti)

Tutto il materiale fornito (materiale didattico e certificazione del corso seguito) è incluso nel costo.

CORSO DI FORMAZIONE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO

CORSO DI MASSAGGIO ESSENZIALE: MASSAGGIO CIRCOLATORIO, MASSAGGIO ESTETICO, MASSAGGIO CALIFORNIANO

Condotta da STEFANO FONTANA

DA GIOVEDÌ 14 A DOMENICA 17 LUGLIO

Svolto a contatto con la natura, in un'oasi di fresca calma e di verde tranquillità, ecco qui il percorso ideale e più breve per coloro che desiderano imparare bene l'ABC del massaggio come tramandato da antiche tradizioni, e per di più ottimizzando i tempi e la spesa.

Qui troverete la sintesi e l'esperienza di molti anni di studio e di pratica del massaggio, sia in forma didattica che professionale. Seguendo seriamente il programma, si è poi realmente in grado di effettuare un mas-



saggio completo e benefico su tutto il corpo e di conoscere gli effetti profondi, sia fisici che psicologici, implicati in questa pratica profonda e antica, disponendo di un efficacissimo mezzo d'intervento ad ogni livello richiesto dalle opportunità: preventivo-terapeutico, estetico, igienico, rilassante e tonificante. Il corso completo è composto di 3 moduli, e volendo si può partecipare anche soltanto a uno o più dei singoli moduli (circolatorio, estetico o californiano).

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

INTRODUZIONE GENERALE AL MASSAGGIO (14 luglio)

Storia e sviluppo del massaggio in Oriente e in Occidente; applicazioni del massaggio; effetti del massaggio; benefici e controindicazioni generali; guida pratica agli accessori: olio, talco, creme e lettino da massaggio; come preparare ed usare le mani e il corpo; la comunicazione nel massaggio; le manualità fondamentali del massaggio; i movimenti principali e i movimenti accessori; come orientarsi nel mondo del lavoro; consigli sull'indirizzo professionale da intraprendere; strategie di marketing; deontologia dell'operatore di massaggio.

MASSAGGIO CIRCOLATORIO (14/15 luglio)

Il corso di massaggio circolatorio è "la madre" di gran parte delle tecniche di massaggio occidentale. È la tecnica di massaggio base, semplice e accessibile a tutti; ideale per chi si avvicina per la prima volta alle tecniche manuali, esso è basato su pochi movimenti essenziali, ma tra i più efficaci, i quali hanno dato origine a decine di stili di massaggio diversi ma, sostanzialmente, riconducibili alle manovre fondamentali.

Propedeutico ad altre metodiche di massaggio più elaborate e complesse, il massaggio circolatorio è la tecnica ideale per chi si avvicina al massaggio, dato che può essere appreso in breve tempo ed è ottimo come metodo di trattamento nel settore terapeutico, estetico ed anche sportivo.

Materiale didattico fornito: due dispense illustrate

MASSAGGIO ESTETICO CLASSICO (15 luglio)

Principi essenziali; cenni di cosmetologia; trattamenti estetici specializzati: applicazioni per cellulite, smagliature, rughe; trattamento specializzato per viso, piedi, gambe, glutei, addome; sequenze per migliorare il portamento e la postura.

Materiale didattico fornito: due dispense illustrate e un DVD completo di sequenze.

MASSAGGIO CALIFORNIANO (16/17 luglio)

La tecnica del Massaggio Californiano, elaborata presso l'Istituto Esalen in California negli anni 60, è una delle tecniche più rilassanti ed efficaci, ormai nota in tutto il mondo. Essa pone l'accento sulla nozione di contatto e di comunicazione profonda tra operatore e paziente, privilegiando gli aspetti e gli effetti psichici ed emozionali del massaggio, non escludendo però quelli fisici, anch'essi numerosi ed importanti. Generalmente, i movimenti del Massaggio Californiano sono fluidi, lenti, armoniosi, avvolgenti e molto estesi; essi si avvalgono di tutta la vasta gamma di manipolazioni che, normalmente, le tecniche di massaggio richiedono, ed è pertanto, nel suo genere, uno dei metodi più completi esistenti.

Materiale didattico fornito: una dispensa illustrata e un DVD completo di sequenze.

Tutti i corsi di massaggio sono disponibili anche solo singolarmente, nelle giornate sopraindicate.

IL CONDUTTORE

STEFANO FONTANA si dedica alle tecniche del massaggio dal 1982. Ha fondato a Roma, nel 1989, "l'Istituto di Scienze Umane" ove, fra le varie attività didattiche, s'insegnano, con particolare cura, le tecniche del massaggio, sia orientali che occidentali. È autore di varie pubblicazioni sull'argomento (video, manuali, articoli e dispense monografiche), e in particolare di un testo-base assai apprezzato sia dai principianti sia dagli "addetti ai lavori": "INTRODUZIONE AL MASSAGGIO" (Edizioni ISU, 1999).

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 16.00 del giovedì alle 13.00 di domenica.

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ - Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo e un costume da bagno; materiale per appunti; un lenzuolino o un telo da bagno grande; un asciugamano di grandezza media.



Se possibile (se già lo avete!) portare un lettino da massaggi pieghevole.

COSTI DEI CORSI

CORSO COMPLETO: 500 EURO

SINGOLI CORSI/MODULI: 200 EURO CADAUNO

Per eventuale pernottamento in sede aggiungere 50 euro per totali 3 pernottamenti. Tutto il materiale fornito (materiale didattico e certificazioni dei corsi seguiti) è incluso nel costo di ogni corso.

CERTIFICAZIONE: si rilascia certificato di "OPERATORE IN TECNICHE DEL MASSAGGIO CIRCOLATORIO, ESTETICO E CALIFORNIANO".

*TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ISU SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI
La quota associativa annuale è di 30,00 euro e ha la durata di 12 mesi*

FORMAZIONE BIOENERGETICA

(conduttore di classi di esercizi di GINNASTICA BIOENERGETICA)

Condotta da STEFANO FONTANA

DA GIOVEDÌ 28 A DOMENICA 31 LUGLIO

Diventa anche tu un conduttore di esercizi bioenergetici: aiuterai te stesso e gli altri a vivere meglio, portando e diffondendo calore, allegria, gioia, vitalità e libera espressione in un mondo che ne ha urgentemente bisogno.

CHE COS'È LA BIOENERGETICA

La Bioenergetica nacque negli USA verso la fine degli anni 50 come "terapia" di supporto all'analisi ed era infatti definita come Analisi Bioenergetica, ovvero una psicoterapia a base corporea-energetica; nel corso del tempo, data la sua notevole efficacia, è stata adottata da numerose persone come veicolo di benessere psicofisico nonché di crescita personale e di liberazione interiore, e in effetti oggi moltissime persone la utilizzano e la apprezzano come una ginnastica psicofisica completa, in tutto il mondo.

La Bioenergetica propone un approccio *dinamico, socializzante ed energetico* alla propria crescita personale ed è inoltre un metodo concreto di lavoro su di sé, che offre una concezione ampia e globale dell'essere umano nonché una vasta gamma di tecniche psicofisiche, le quali migliorano veramente la qualità della propria vita e il livello della propria vitalità.

La pratica bioenergetica è un sistema per esplorarsi, migliorarsi e liberarsi dei propri blocchi e condizionamenti individuali, dato che promuove la spontaneità e la libera manifestazione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, insegnandoci a comprenderli e ad accettarli.

Lavorando sul movimento, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto, sull'espressione corporea ed emozionale, da soli, a coppie, in gruppo, attraverso le tecniche della Bioenergetica e del Massaggio Bioenergetico, è possibile riprendere ed intensificare il rapporto con il proprio PSICOSOMA, aumentare la propria energia, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, riscoprire la gioia e il piacere di sentirsi più vivi, più umani, più integrati, più consapevoli, creativi e dinamici.

La base "pratica" del nostro corso è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepiti da Alexander Lowen, che ne è stato il creatore e principale divulgatore.

Il presente corso NON HA alcuna finalità di tipo ANALITICO-PSICOTERAPEUTICO e il suo obiettivo NON È quello di formare degli psicoterapeuti, ma dei conduttori di classi di esercizi bioenergetici utili per migliorare sé stessi, ad ogni livello

UTILITÀ & BENEFICI

Gli esercizi bioenergetici possono essere eseguiti con beneficio per un fine più generale, ossia non come "tera-



pia", ma allo scopo di:

- 1 - mettersi in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni
- 2 - aumentare il proprio livello di energia
- 3 - sentirsi più vivi
- 4 - imparare a rilassarsi e a respirare
- 5 - acuire la percezione e la capacità di "sentire"
- 6 - entrare in contatto con le emozioni represses
- 7 - liberare ed esprimere la propria vera personalità
- 8 - imparare a comunicare meglio e più liberamente con gli altri.
- 9 - Rappresentano inoltre un ottimo esercizio di autoconoscenza e di sviluppo personale, integrando fra loro le diverse funzioni del sistema corpo/mente/emozioni/sensazioni. In altre parole, sono uno strumento completo di esercizio psicofisico.

"SCHEMA TIPO" DI UNA CLASSE DI BIOENERGETICA

Apertura: scioglimento generale e cerchio energetico iniziale; Lavoro su: corpo/respiro/sensazioni/percezioni/emozioni/movimento; Esercizi di respirazione con vocalizzazioni; Esercizi a coppie, di gruppo e di espressività; Massaggio bioenergetico: il potere curativo delle mani; Danze di liberazione e meditazioni dinamiche; *Chiusura:* esercizi espressivi, Risate - rilassamento - saluti ... bioenergetici.

NEL PROGRAMMA

- Principi di bioenergetica
- La Bioenergetica non-terapeutica
- Le relazioni corpo/mente/emozioni
- Elementi di psicosomatica
- Elementi di lettura del corpo
- Esercizi base ed esercizi principali
- Esercizi in movimento
- Esercizi di respirazione
- Esercizi di rilassamento
- Esercizi sull'espressività e lo sbocco emozionale
- Esercizi sull'aggressività
- Esercizi sulla sessualità
- Esercizi sul creare ed intensificare emozioni gioiose e positive
- Esercizi di pacificazione e di liberazione interiore
- Esercizi a coppie
- Esercizi in gruppo
- Il "gioco" come veicolo di comunicazione e di crescita personale
- Massaggio bioenergetico
- Laboratorio bioenergetico (sedute pratiche di gruppo complete)

ORARI DI LEZIONE: giovedì, ore 17.30/20.00. Venerdì & sabato e domenica, ore 10.00/13.00 e 15.30/19.00. Domenica, ore 9.30/12.30

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana ha incontrato la Bioenergetica nel 1982, appassionandosene. Si occupa da molto tempo di Yoga, Training Mentale, tecniche del massaggio, argomenti esoterici e spirituali. Fondatore dell'Istituto di Scienze Umane (come centro e scuola, nel 1989; come casa editrice, nel 1997) divide il suo tempo tra l'attività di istruttore, organizzatore, editore ed autore, con all'attivo diverse pubblicazioni tra articoli, monografie, libri e video. La linea-guida ispiratrice dei suoi corsi è: "insegnare è condividere".

INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 16.30 di venerdì 22 alle 12.30 di lunedì 25 aprile

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ

Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; mate-



riale per appunti. *Forniamo noi i tappetini per la pratica.*

Se possibile (se già lo avete!) portare un lettino da massaggi pieghevole per la pratica del massaggio bioenergetico.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO:

Ben cinque dispense e manuali sono riservati agli allievi in formazione: "ELEMENTI DI BIOENERGETICA"; "PSICOSOMA: ANALISI E LETTURA DEL CORPO"; "MASSAGGIO PSICOSOMATICO-BIOENERGETICO" e il "MANUALE DEL CONDUTTORE BIOENERGETICO" (1° e 2° volume).

CERTIFICATO: si rilascia certificato di "ISTRUTTORE DI ESERCIZI BIOENERGETICI".

COSTO DEL CORSO

400 EURO (non residenti in sede corso)

460 EURO (se residenti in sede corso, con tre pernottamenti)

Tutto il materiale fornito (materiale didattico e certificazione del corso seguito) è incluso nel costo.

YOGA & PANCHAKARMA

Meditazioni, asana, tecniche di pranayama e pratiche di ringiovanimento ayurvediche

Condotta da Marilena Capuzzimati

DA VENERDÌ 5 A DOMENICA 7 AGOSTO

Il corso residenziale è rivolto a tutti coloro che nutrono profondo interesse per lo Yoga nelle sue diverse forme, l'Ayurveda e le discipline olistico-naturali in generale, e desiderano provare gli effetti di una pratica intensiva e concentrata di alcuni giorni, in una cornice adatta a tutto il contesto della disciplina yoga: relax, benessere psicofisico, raccoglimento interiore, esperienza meditativa...

Sono presentate molte e disparate tecniche, utili a tutti i livelli e finalizzate alla purificazione psicofisica, alla salute globale, al benessere a 360°, non dimenticando la crescita personale e a ricerca interiore. Un programma in grado di accontentare tutte le esigenze dei vari partecipanti.

PROGRAMMA

TEORIA

La purificazione nello Yoga. La chiarezza della mente. I Tantraloka di Abhinavagupta. I sei darshana hinduisti. Lo Yoga del non agire. Il settuplice e l'ottuplico sentiero. Vritti e klesha. Sukshma e sth?la sharira (corpo sottile e corpo materiale). Concetto di nirguna (privo di qualità). Nobiltà e regalità. Shabda, il suono senza suono. "S" il suono dell'ambrosia. I 7 Loka, i mondi divini. Brahm?, Vishnu e ?iva. J?grat sth?na, lo stato di veglia. Svapna sth?na, lo stato di sogno. Sushupti sth?na, lo stato di sonno profondo. Sam?dhi, il perfetto raccoglimento. Adhik?ra, le qualificazioni tantriche. Storia e principi dell'ayurveda. I panchakarma nella tradizione ayurvedica. Terapie stagionali per ogni dosha. Relazione tra stagioni e dosha. Dieta salutare. Dieta sattvica ed energetica. Stile di vita

PRATICA

asana meditativi. Tecniche di Raja yoga. Le mudra per la concentrazione. Trataka. Antara, sahita e kevala (le sospensioni del respiro). I bandha. Unmani mudra. Esercizi di percezione di benessere e gioia. Esercizi di pacificazione e riflessione. Pratiche per lo sviluppo del sentimento di beatitudine. Trascendimento delle sensazioni ed emozioni. La meditazione della caverna. La meditazione della gioiosa consapevolezza. La meditazione neti-neti. Le meditazioni tantriche. Le meditazioni senza forma. L'ascolto del silenzio. I mantra per il sostegno degli elementi. Il mantra AUM Il mantra So Ham. Automassaggio del piede. Automassaggio della testa. Shirovasti (oleazione della testa). Shirodhara (gocciolamento sulla fronte). Tecniche di pulizia degli organi di senso. Kavalagraha: gargarismo. Akshitarpana: pulizia degli occhi. Karna purana: oliazione degli orecchi. Nasya: insufflazione nasale. Vamana Dauthi: purificazione dello stomaco. Shank Prakshalana: purificazione dell'intestino.



INFORMAZIONI GENERALI

PERIODO: dalle ore 18.00 di venerdì 5 alle 17.00 di domenica 7 agosto.

OCCORRENTE DA PORTARE CON SÉ: Ai fini del corso è indispensabile portare: abbigliamento comodo; un plaid o un telo da bagno grande; materiale per appunti. Forniamo noi i tappetini per la pratica.

MATERIALE DIDATTICO FORNITO:

- Dispensa didattica

- Certificato di partecipazione ad uso professionale per gli insegnanti e gli operatori (solo per chi ne farà richiesta all'atto della prenotazione!)

COSTO DEL CORSO

160 EURO (non residenti in sede corso)

200 EURO (se residenti in sede corso, con due pernottamenti)

Per i pasti ci organizzeremo in convenzione con alcuni ristoranti della zona, a meno che non si preferisca provvedere autonomamente e in totale libertà; l'uso cucina è disponibile per tutti gli iscritti che preferiscono organizzarsi, da soli o collettivamente.

TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ISU SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI

La quota associativa annuale è di 30,00 euro e ha la durata di 12 mesi

NOVITÀ EDITORIALE IN USCITA A MAGGIO 2016:

VIDEOCORSO DI MASSAGGIO SVEDESE Guida al massaggio classico occidentale

DVD + manuale tecnico
di Claudio Massari

Il massaggio svedese, noto anche come massaggio classico, è un massaggio rilassante completo che si esegue su tutto il corpo. Esso ha effetti decontratturanti, rilassanti e drenanti; migliora l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti. Il massaggio svedese, inoltre, riduce i livelli di stress e di ansietà, migliora la coscienza della propria postura, infonde una sensazione di generale benessere e riequilibra le funzioni dell'apparato digerente. Il Massaggio Svedese è il massaggio occidentale per eccellenza. Fu ideato dal fisioterapista svedese Per Henrik Ling (1776-1839), colui che praticamente riscoprì il massaggio in Europa, e si basa su una serie di manovre che sono state riprese in tutte le tecniche di massaggio occidentale oggi utilizzate.

Questo video propone l'apprendimento guidato di tutta la tecnica completa, corredato da un minuzioso manuale di istruzioni. Un'opera che non può e non deve mancare nella vostra ISUteca di videocorsi...





AYURVEDA & PANCHAKARMA

di Stefano Fontana

Tratto da insegnamenti orali e scritti di Sri Govindan, attraverso la lungimirante traduzione di Sri PasqualOM D'Adamo

CHE COS'È L'AYURVEDA?

Ayurveda è un sistema olistico di medicina originario dell'India, dove è largamente praticato. La parola Ayurveda è un termine sanscrito, che significa "scienza della vita". Ayu significa Vita o, più propriamente, longevità, e Veda è la Conoscenza, il Sapere.

L'ayurveda è un sistema di cura che risale a più di 5.000 anni fa ed è tratto dai Veda, i testi tra i più antichi di letteratura e filosofia indiana.

Il Chakra Samhita, testo risalente al 1.500 a.C., la definisce "una disciplina grazie alla quale è possibile sapere cosa giova e cosa nuoce alla salute ed alla felicità, e conoscere la vera natura della vita". Secondo l'ayurveda, la materia è formata da cinque elementi: etere, aria, fuoco, acqua, terra. Gli elementi etere ed aria si uniscono per formare il dosha VATA od ARIA. Gli elementi fuoco ed acqua rientrano nel principio PITTA o FUOCO. Gli elementi terra ed acqua formano il dosha KAPHA o ACQUA.

Un equilibrio dei tre dosha è di basilare importanza ai fini del mantenimento della salute, poiché la loro disomogeneità porta alla malattia.

L'ayurveda non si indirizza unicamente alla guarigione, ma, anche, alla prevenzione, non limitandosi a curare la malattia solo da un punto di vista sintomatologico, ma esaminando l'aspetto fisico e mentale dell'individuo nel suo complesso.

Ci si auspica che, senza perciò rinunciare alle agevolazioni che offre la medicina moderna, sempre più terapeuti si accostino allo studio ed all'approfondimento di questa scienza, tesoro inestimabile e segno della non inferiorità dell'uomo rispetto agli strumenti da lui inventati

LA VISIONE AYURVEDICA

L'ayurveda offre una visione olistica dell'uomo, intesa come unione di corpo, mente e spirito. Il medesimo concetto di salute viene esteso agli aspetti psicologici, emozionali e spirituali della persona. Il medico non dovrebbe considerare solo il corpo fisico. Infatti, nonostante il progresso tecnologico sia in grado di proporci ogni tipo di comodità, l'uomo non è in grado di gioire della pace. Solo quando il corpo, la mente e lo spirito sono in armonia, si ha il perfetto benessere. L'ayurveda riconduce tutta la varietà delle malattie fisiche e psicologiche, come espressione nei singoli individui dei tre dosha, e procede dal particolare all'universale. Questo approccio apre degli orizzonti che, come medico, ritengo stupefa-

centi. Con l'ausilio di rimedi a base di erbe e minerali, consigli per una corretta alimentazione, trattamenti del panchakarma, terapia di purificazione e ringiovanimento psicofisico, digitopressione dei punti marma, si ottengono dei benefici tali da arrivare, nella maggior parte dei casi, alla completa risoluzione di numerose patologie, da quelle in ambito psichiatrico a quelle di competenza medico chirurgica, come risultato del bilanciamento dei tre dosha: Pitta, Vata e Kapha.

IL PANCHAKARMA

Panchakarma è una pratica di purificazione e ringiovanimento appartenente all'antichissima tradizione della medicina ayurvedica.

Consiste in un processo di purificazione del corpo e di ringiovanimento psicofisico. Attraverso tale terapia i dosha, presenti in eccesso nell'organismo, vengono eliminati favorendo, così, un'azione preventiva sulle malattie causate da tale squilibrio. Mediante il Panchakarma, il paziente viene sottoposto a differenti trattamenti volti, da un lato, ad eliminare le scorie e le tossine accumulate e, dall'altro, a ringiovanire ed a ridonare al corpo freschezza e vitalità. Nel corso del trattamento, all'assunzione di particolari preparati a base di erbe che purificano l'organismo e rafforzano agni, il fuoco digestivo, ven-



gono abbinati tonici ringiovanenti.

Le cinque (pancha) azioni (karma) di cui è composta hanno come aspetto più immediato ed evidente la disintossicazione dell'organismo da "ama", cioè l'accumulo di sostanze tossiche provenienti dall'alimentazione, dallo stress, ecc. che vanno ad ostruire i canali energetici.

I risultati più profondi sono un rinnovato senso di benessere e di energia ed una sorta di chiarezza mentale dovuta al ripristino dell'omeostasi dell'organismo.

PANCHAKARMA è quindi un'opportunità per chiunque si trovi a vivere un particolare momento di stress, nei cambi di stagione, nelle convalescenze, nei casi d'invecchiamento precoce, di ansia, ecc.

È una vera e propria terapia nelle malattie reumatiche, nelle malattie della pelle, nelle allergie, nelle malattie cardiovascolari, ecc. È una depurazione profonda dei tessuti quando ci sia stato un prolungato uso di farmaci o terapie invasive.

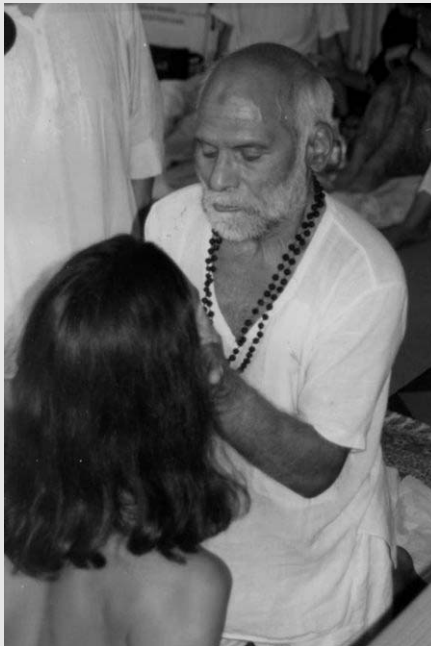
Un tipico trattamento è costituito da: massaggio di purificazione, massaggio energetico, massaggio di pacificazione, lavaggio dello stomaco e del colon, con gli oli corrispondenti alle varie tipologie.

Si può praticare per molti mesi (come nella tradizione più antica), per una settimana o per tre giorni, nella forma intensiva che spesso rappresenta l'avvio del processo di guarigione.

Il panchakarma ha diversi punti di contatto con gli shatkarma dello hatha yoga, che sono antiche pratiche di purificazione dell'organismo. A questi due importanti metodi indiani tradizionali ho dedicato il mio libro "PANCHAKARMA & SHATKARMA" (Edizioni ISU).

IL MASSAGGIO AYURVEDICO

Il massaggio, in generale, è una delle più antiche cure e l'azione terapeutica delle mani riveste un ruolo



importantissimo per il mantenimento della salute ed il raggiungimento del benessere; infatti esso "cura" in quanto dà sollievo dalla sofferenza, non è tossico e, quindi, non ha effetti collaterali nocivi sull'organismo, inoltre sollecita l'auto-guarigione. In particola-

re, il massaggio ayurvedico svolge un effetto positivo sull'equilibrio psicofisico dell'individuo, in quanto vi è una partecipazione attiva con il corpo e con la mente, sia di colui che offre (il terapeuta, il massaggiatore), sia di colui che riceve e che permette che questo scambio si attui. Tutti i tessuti ricevono beneficio: pelle, muscoli, arterie, vene, ossa, sistema linfatico, sistema nervoso, articolazioni.

Non dimentichiamo, poi, che il nostro corpo segue un proprio "orologio biologico", un meccanismo ritmico, congenito, che mantiene in ordine le attività di tutte le parti e le funzioni che lo costituiscono, come, per esempio, il metabolismo, il battito cardiaco e la respirazione, e che lo scopo principale del massaggio è proprio ripristinare questa armonia.

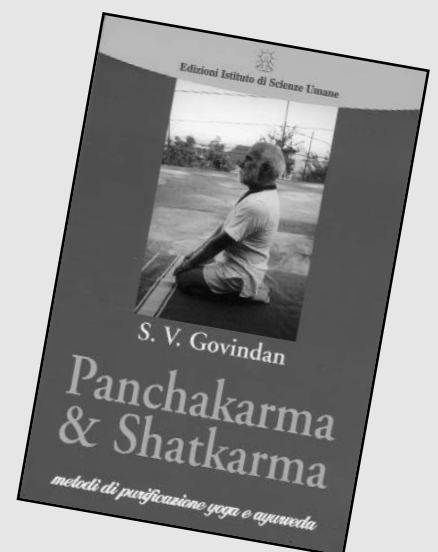
Ecco perché grazie ad esso è favorito: l'interscambio dei fluidi corporei, il nutrimento e l'irrorazione dei tessuti, l'eliminazione dei gonfio-

ri, infiammazioni e congestioni, la flessibilità dei movimenti e delle articolazioni, l'eliminazione della stanchezza, la prevenzione delle fratture ossee, l'attività dei polmoni e di tutto il sistema respiratorio, il rafforzamento dello stomaco, la digestione, l'assorbimento e l'assimilazione del cibo, la regolazione dell'intestino, il sonno rigeneratore, contrastando l'insonnia.

Il massaggio ayurvedico comprende 5 livelli di cura:

- 1) studio della persona e della sua tipologia
- 2) mantenimento della salute
- 3) prevenzione dell'accumulo dei dosha
- 4) eliminazione dell'aggravamento dei dosha
- 5) cura dei disturbi.

Ho dedicato il mio libro "MAGGIOR AYURVEDICO" (Edizioni Mediterranee, 1992) a questa antica e preziosa Arte, alla quale ho consacrato buona parte della mia vita...



Edizioni ISU, 2001



REIKIONI DI TUTTO IL MONDO, UNITEVI !!! (...E CELEBRATE !)

di Stefananda

Nell'anno 2023 il Reiki così stupefacentemente diffuso che più o meno ormai tutti l'avevano. Non c'era rimasto quasi più nessuno da reikizzare. Solo Laura Pallerman e pochi altri disperati resistevano. Preferivano andare avanti con la flebo, che costavano un po' meno.

I Maestri di Reiki erano ormai una flotta e di gente da iniziare ce n'era rimasta ben poca, considerando che anche i neonati già al sesto mese venivano "reikizzati".

Dunque, eravamo prossimi alla frutta: già molti centri specializzati stavano chiudendo o stavano tentando di convertire l'attività in qualcosa di più redditizio poiché, come ben si sa, si mangia ogni giorno, ogni giorno ci si veste, la macchina per marciare necessita di carburante, per corteggiare la ragazzetta o tenersela stretta qualche liretta in tasca bisogna pur avercela, poi ci sono il mutuo, le spese di condominio, i viaggi, le spese per i figli, eccetera.

Senonché, quando sembrava che non ci fosse più molto da fare, niente più da dire o da scrivere sul Reiki, un "capoccione" di una delle tante grosse organizzazioni che s'erano andate formando in quegli anni, ebbe un giorno una visione in sogno (o perlomeno così disse): Usui, il fondatore del Reiki, gli si era manifestato con tanto di Sacri Simboli Reiki (e questo, certamente, garantiva l'autenticità della manifestazione: cioè che era una visione "DOC") e gli aveva ordinato di impartire il Reiki a tutti gli esseri viventi e inanimati: non più solamente uomini, donne, vecchi e bambini, sordi, ciechi e storpi, malati più o meno gravi e via dicendo, ma anche agli animali domestici e a tutti gli oggetti riposti in casa.

Il tutto avrebbe, senz'altro, garantito all'intera famiglia prosperità, felicità, salute e vita lunga.

Se poi qualcuno moriva giovane o prima del previsto, come già talvolta era successo, sarebbe senz'altro accaduto perché l'energia Reiki non era stata assorbita bene oppure perché il karma di quella persona (che poi è quello di tutti) era quello di morire, solo un po' prima degli altri.

OK, detto e fatto, tutti i centri Reiki si rimisero in piena attività e il pericolo fu scongiurato: all'inizio fu un po' dura "partire" bene, la gente mica ci cre-

deva tanto alla novità ma poi, come un sassolino che rotolando lungo una discesa innevata diventa sempre più enorme, via via che la cosa prendeva piede, sempre più gente faceva la fila per iniziare le proprie bestiole.

Io ero, naturalmente, un poco perplesso sul tutto - tanto per variare - ma ho sempre avuto un forte senso del dovere, di lealtà e di dedizione verso i miei maestri e verso tutti in genere, comunque sempre mal ripagato o non apprezzato abbastanza.

E quando il dovere chiama, vada come vada, io - lo giuro - mi faccio sempre trovare pronto, in prima linea.

Le telefonate di prenotazione diventavano, di giorno in giorno, sempre più numerose e insistenti: chi voleva Reiki per il cagnolino, che per l'uccellino, chi per il micetto.

Chi voleva reikizzare la lavastoviglie, chi il frigorifero, chi l'estratto conto.

Talvolta, mi capitava di parlare in diretta con qualche pappagallo, pennuti debitamente istruiti, che mi chiedevano le istruzioni per avere l'iniziazione al Reiki: andavo sempre in crisi, temevo non mi capissero e poi, con che cosa avrebbero pagato?

Il nostro Reiki Master era sempre stato chiaro su questo punto: il Reiki funziona bene, al mille per mille, solo se viene pagato in soldoni, non col mangime, lecca lecca o carrozzine: solo contanti.

E chi ero io per contraddirlo? Io non ero stato nemmeno in grado di fare carriera nel Reiki, non me l'ero mai sentita, ero rimasto fermo al semaforo del secondo livello, ero diventato il più bravo ed efficiente dei gregari, ma lì finiva la questione. Di altro non volevo saperne, avevo conosciuto molti Reiki Master e le loro gesta, non capivo cosa ci avessero di meglio o di speciale o in più, a parte i soldi.

Ma la questione più dura veniva durante il corso: insegnare agli animali e al pentolame non era certo facile e non c'era tempo di frequentare un corso di formazione per questo, poiché la domanda era ormai incontenibile e il modo di aggiornarsi non era stato elaborato.

Inoltre, se gli oggetti se ne stavano fermi, il difficile era tener fermi e zitti gli animali nella sala



delle iniziazioni: quelli, di stare zitti, concentrati e ad occhi chiusi non volevano saperne.

E poi la sala era troppo piccola, dovevamo contentarci di bestie e mobili di modeste dimensioni, di più non si poteva fare.

Il Reiki Master, che era un gran furbacchione, s'era rivolto altrove, affittando in capannone dove potessero essere portati, per l'occasione, animali ed oggetti di grande taglia: cavalli, buoi, cucine componibili, e via dicendo.

E così andammo avanti per mesi.

La storia stava cominciando ad essere noiosa come una relazione di coppia fra Santa Casta e Santo Castrone, ma, per fortuna, una volta durante un corso, quasi per miracolo, ci capitò di avere di nuovo - dopo tanto tempo! - un gruppetto di persone.

Eravamo tutti contenti e non ci sembrava vero. Erano i "sopravvissuti" del Reiki, era proprio il caso di dirlo.

Una di loro, una giovane e molto piacente signora sposata, durante la cerimonia di iniziazione che, come al solito, si svolgeva al buio e ad occhi rigorosamente chiusi, si lasciò sfuggire, molto emozionata: OOOHHH . . . Oddio, sento l'energia del Reiki salirmi su, lungo le gambe. Che bellezza..."

Bé, veramente non era proprio l'energia Reiki che la stava attraversando, era la sacra mano del Maestro che, complice il buio e gli occhietti chiusi, stava cercando di dare un'iniziazione più approfondita alla signora.

Io lo sapevo bene, perché egli, in uno di quei rari momenti di distrazione da parte sua, nel quale, confidandosi e mostrandosi nel suo aspetto di normale essere umano (e cioè di grandissimo figlio di mignon), m'aveva confessato, e non sapeva bene nemmeno lui perché, che aveva un debole per le donne sposate, in genere, e che, non appena vedeva una vera all'anulare sinistro, si eccitava enormemente, non sapendo resistere.

Come lo capivo.

Nostalgicamente Tratto da "IL MONDO DI STEFANANDA" (Edizioni ISU, 1995)

TECNICA INFALLIBILE PER RAGGIUNGERE IN FRETTA L'ILLUMINAZIONE

Avete trascorso 30 anni della vostra vita a meditare, passando da una tecnica all'altra e da un guru all'altro, ma ancora siete qui: non vi siete estinti nell'Universo con la forza della saggezza e del pensiero, deludendo così i vostri nemici e i vostri eredi.

Premesso che non sempre conviene aprire gli occhi e capire veramente com'è che funziona il mondo e che cos'è la realtà (qualcuno l'ha capito e s'è subito sparato), se proprio volete aprirvi il cervello ed espandere la mente, in maniera naturale, biologica, non chirurgica, provate il seguente esperimento.

Non c'è bisogno di recarsi in Tibet o in India, né di sorbirvi l'ultimo film di Bertolucci, se non vi piace: potete fare tutto in casa, da soli.

Eccovi la tecnica infallibile.

- 1) Prendete una scala abbastanza alta
- 2) Posizionatevi sotto il lampadario della sala più ampia che avete in casa
- 3) Svitare la lampadina o il faro dal lampadario
- 4) Inseritevi dentro l'indice
- 5) Sarete istantaneamente illuminato.



STEFANANDA



SANTA MARIA LA GUARDIA

*Vado per la costa con occhi amorosi
guardando le creature belle e brutte...
bella questa moda della gioventù succinta
che andare per le strade è un gran bel
vedere,
ruberei ad ogni donna il meglio che ha!
La bellezza della vita
non ha un'unità di misura,
ha una fragile armonia,
quella che c'è non è mai abbastanza.*

*Ci vorrebbe qualcosa che muova
tutti alla danza,
rivoluzione, amore a oltranza!
ci vorrebbe il fiore di qualche rarissima
pianta
come di gente che sempre canta:
Santa Maria!
Ci vorrebbe qualcosa per l'anima simile a
un mantra
meditazione, verde speranza,
ci vorrebbe qualcosa che sappia un
po' di taranta, di rock'n roll, transavan-
guardia...
Santa Maria La Guardia!*

*Cedo all'invadenza dei sensi miei curiosi
che tutto delle cose vogliono sapere:
la rosa, l'amicizia, il fuoco, l'innocenza,
la croce, la chitarra e la fortuna...
voglio prendermi tutto il meglio che c'è!
La pienezza della vita
non ha un'unità di misura,
è la mano dell'artista
che fa della pietra materia viva.*

(Mario Venuti)

"FOUR DREAMS"

Nuova compilation musicale in 4 volumi - i migliori sottofondi musicali per creare ed accompagnare i vostri momenti migliori

Se avete apprezzato ed amato la precedente collana di titoli, "IL NETTARE DEI SOGNI", la nuova serie "FOUR DREAMS" vi prenderà altrettanto, trasportandovi in un oceano di suoni e di melodie e facendovi apprezzando il puro e vero godimento del "sentire" ed emozionarsi attraverso l'ascolto della musica.

**!!! IN USCITA
DA MAGGIO 2016 !!!**



VOL. I - MAGIC DREAM
VOL. II - ROMANTIC DREAM
VOL. III - SENSUAL DREAM
VOL. IV - SPIRITUAL DREAM

DAL CATALOGO DELLE EDIZIONI ISU

www.isuedizioni.com

