



Programma di formazione conforme alla Norma ISO-UNI (Accredia-Europa) 11713-2018
"Professionista del Benessere Psicofisico tramite il Massaggio Bio-Naturale"

Scuola STUDIO LAKSHMI
Centro di Ricerca Erba Sacra
Sede Territoriale LIGURIA Via Sant'Ugo 41r – Genova – tel. 3186253105

Corso

Biennio Professionale

OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

Disciplinato ai sensi della lg. 4/2013

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE OLISTICO

- Totale ore Biennio 500 ore –

Inizio primo anno (nove mesi):

26 ottobre 2024 - Termine 20 luglio 2025

ORE 220

**ATTESTATO di
OPERATORE OLISTICO**

lg. 4/2013

in

MASSAGGIO BIONATURALE OLISTICO

Valido ai fini lavorativi

Secondo anno, specializzazione, facoltativo:

Titolo e Attestazione di Qualifica Professionale

OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE Lg. 4/2013

Specializzazione

**TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE,
AYURVEDICO, OLISTICO, SPORTIVO**

Programma e calendario primo anno*

26 – 27 OTTOBRE	<p>MASSAGGIO BASE SVEDESE elementi di Anatomia e Fisiologia: la cellula, sistemi e apparati del corpo umano. I tessuti.</p> <p>Le cinque tecniche base del massaggio: sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Le tecniche ausiliarie/complementari: trazione, modellamento, mobilizzazione.</p> <p>Indicazioni e controindicazioni al massaggio.</p>
23 – 24 NOVEMBRE	<p>MASSAGGIO RILASSANTE OLISTICO Antistress – Distress.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: il Sistema Nervoso. Psicosomatica ed emozioni, relazione emozioni e corpo e mente</p>
14 – 15 DICEMBRE	<p>HOT STONE MASSAGE. Trattamento e massaggio con pietre calde. Origini e storia della tecnica hot stone, disintossicazione, effetto depurativo, rigenerativo e tonificante.</p>
25 – 26 GENNAIO 2025	<p>MASSAGGIO DECONTRATTURANTE OLISTICO Cervicale – Schiena.</p> <p>elementi di anatomia e fisiologia, il rachide cervicale, dorsale e lombare. La colonna vertebrale, le alterazioni della colonna vertebrale: concetti di cifosi e di lordosi. Postura e respirazione. La tecnica connettivale di scollamento fasciale.</p> <p>Tecnica completa del Massaggio Olistico Decontratturante nelle tre posizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supina - Prona - Seduta
22 – 23 FEBBRAIO	<p>MASSAGGIO OLISTICO EMOZIONALE.</p> <p>Psicosomatica ed emozioni: come influiscono sulla struttura fisica. Azione defaticante e rilassante: apparato osteoarticolare, muscolare ed equilibrio fisico-emozionale. Le tecniche specifiche del massaggio olistico emozionale, il “cullamento”. Aromaterapia per le emozioni.</p>
22 – 23 MARZO	<p>MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO Greco – Romano.</p> <p>Elementi di Anatomia e Fisiologia: Apparato Muscolare. Muscoli, struttura e fisiologia. Il tessuto muscolare e l'acido lattico.</p> <p>Azione detensionante muscolare profonda e anticellulite: indicazioni in ambito sportivo e del benessere.</p>
26 – 27 APRILE	<p>MASSAGGIO LINFODRENANTE ANTICELLULITE:</p> <p>elementi di Anatomia e Fisiologia, il Sistema Linfatico.</p> <p>Linfa, Stazioni linfatiche, linfoghiandole, linfonodi. Indicazioni, benefici e controindicazioni. Definizione di Cellulite, il tessuto connettivo adiposo.</p> <p>Tecnica completa del Massaggio Linfodrenante Anticellulite.</p>

24 – 25 MAGGIO	MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGAM. elementi base di Ayurveda, i cinque elementi e I tre Dosha, Vata, Pitta, Kapha. Le sei tecniche base del massaggio ayurvedico, L'oleazione: tecnica fondamentale del massaggio ayurvedico, collegamento all'Aromaterapia. Tecnica completa del Massaggio base ayurvedico Abhyangam.
21 – 22 GIUGNO	RIFLESSOLOGIA PLANTARE: le basi della Riflessologia Plantare metodo Ingham, le tecniche base del trattamento riflessogeno per il riequilibrio dei 5 apparati. Massaggio del piede.
Totale ore di pratica in aula	144
Deontologia ed Etica Professionale ore	In formato pdf e on line, con equiparazione a ore 14.
Verifiche intermedie	Due verifiche didattiche in formato on line a risposte multiple e aperte, equiparazione a ore 20.
Pratica professionale documentata	Pratica individuale o supervisione didattica ore 42
TOTALE ORE 1° ANNO	220

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

Programma secondo anno – Specializzazione (facoltativo)

Settembre	MASSAGGIO AYURVEDICO DETOSSINANTE UDARA. Specifico per l'addome Concetto di "tossine" in Ayurveda, anatomia e fisiologia in ayurveda: intestino e organi emuntori. Aromaterapia ayurvedica: l'azione profonda depurativa. Massaggio detossinante e riequilibrante del processo digestivo e intestinale, agisce su gonfiori dovuti a cattiva digestione ed eliminazione con effetto rimodellante.
Ottobre	TRATTAMENTO E MASSAGGIO VISO – CERVICALE – SCHIENA GUA – SHA. La tecnica Gua Sha, il concetto di scollamento e rimodellamento, azione rivolta alla distensione muscolare profonda, riallineamento posturale e rimodellamento del viso.
Novembre	MADERA HOLISTIC MASSAGE. Massaggio colombiano con legni, tecnica anticellulite e decontratturante muscolare mio fasciale.
Dicembre	CRISTALLOTERAPIA e MASSAGGIO VIBRAZIONALE Bioenergetico. Proprietà e caratteristiche di cristalli e pietre in corrispondenza al campo energetico umano, il concetto di Energia Vibrazionale: chakra e cristalli. Le cerniere energetiche, la difesa energetica. Massaggio completo vibrazionale: posizione supina e prona.
Gennaio	COPPETTAZIONE dinamica ANTICELLULITE –

	Elementi di Anatomia: il tessuto adiposo e la ritenzione idrica. Tecnica specifica ad azione riducente, rimodellante e decontratturante.
Febbraio	MASSAGGIO POSTURALE MIO FASCIALE CON TRATTAMENTO TRIGGER POINT Elementi di Anatomia e Fisiologia: apparato muscolo scheletrico e postura. Fisiologia dei Trigger Point, punti di dolore profondo, approfondimento della fascia muscolare.
Marzo	MASSAGGIO CALIFORNIANO - il “Re dei Massaggi”. <u>Re perché il più grande per impegno di sensibilità, capacità intuitiva, apertura spirituale e mentale.</u> È la tecnica del contatto per eccellenza. agisce direttamente sul sistema nervoso, sul processo digestivo, favorisce l’eliminazione di tossine, tonifica l’apparato muscolare e riattiva la respirazione. Ha un’ottima azione metabolica per l’organismo, con l’eliminazione di liquidi in eccesso, riequilibrando la circolazione sanguigna e linfatica. Pur agendo molto profondamente a livello di omeostasi organica, la sua più grande valenza è a livello psicologico: calma la mente, ossigena i pensieri, dona una meravigliosa pace e fiducia in sè stessi
Aprile	MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI. Il massaggio sensoriale hawaiano, il concetto di “armonia”, la presa di contatto, l’oleazione, la postura dell’Operatore e la gestione del ricevente. La tecnica completa per il benessere sensoriale, emozionale, fisico.
Maggio	MASSAGGIO AYURVEDICO GARBABHYANGAM: il massaggio per la donna in gravidanza. La tecnica completa nelle tre posizioni e il rapporto emozionale in psicosomatica nella comunicazione “sottile tattile” madre – figlio.
Giugno	BAMBOO MASSAGE – Massaggio thailandese con le canne di bamboo. Profonda azione anticellulite e decontratturante. Postura dell’Operatore, respirazione, tecnica manuale completa. Oli e indicazioni
Luglio	TRATTAMENTO AYURVEDICO GAMATHI drenante arti inferiori: antistasi, antigonfiore e anti-ritenzione idrica specifica gambe e piedi. Sistema venoso e linfatico. Fangoterapia e proprietà dei fanghi a freddo.
Pratica Professionale in aula	11 week end, ore 170
Pratica documentata	Pratica individuale o supervisione didattica ore 50
Marketing Olistico e Deontologia Professionale	In formato pdf, con equiparazione a ore 20.
Verifiche intermedie ed Elaborato/Tesina finale	Tre verifiche didattiche in formato on line nel corso dell’anno di formazione, a risposte aperte e multiple. Elaborato/tesina finale Formato pdf con assistenza del corpo docente: ore 40.
Totale Ore Secondo Anno	280

TOTALE ORE BIENNIO PROFESSIONALE

500

Struttura del Corso e frequenza: un week end al mese per specifico percorso di formazione.

Orario di ogni singolo week end, sabato e domenica: 9,30 - 13,30 /14,30 - 18,30.

Totale 16 ore a week end.

Dopo il primo anno e il conseguimento dell'Attestato è già possibile lavorare nel settore del Benessere in qualità di Operatore Olistico disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013 in Tecniche del Massaggio per il Benessere.

L'eventuale proseguimento con iscrizione al secondo anno sarà scelta individuale della Persona , che potrà valutare un ulteriore ampliamento della propria formazione ai fini di ampliare ulteriormente il proprio curriculum propositivo, ottenendo al termine della specializzazione Titolo e Attestazione di qualifica professionale e la facoltà di richiedere l'Assicurazione Professionale, a tutela dell'Utenza e della Professione.

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

MATERIALE DIDATTICO:

il materiale didattico è fornito direttamente dalla scuola ed è compreso nel costo del corso, con eccezione dei kit di Madera e di Bamboo Massage presenti nel secondo anno.

La quota di iscrizione comprende:

- dispense in formato pdf per ciascun modulo di massaggio eseguito in aula, maglietta della scuola
- video realizzato live in aula, alla prima lezione di ciascun specifico modulo, con la sequenza completa della tecnica eseguita e spiegata dall'Insegnante, il video sarà inviato con link e password di accesso a ciascun partecipante per poter accedere alla piattaforma Vimeo della Scuola, in tal modo, sarà anche più semplice il ripasso in qualunque momento.
- Tutto l'occorrente e l'attrezzatura: oli, creme, fanghi, monouso...
- Al termine di ciascun modulo mensile, è rilasciato Attestato di Partecipazione della specifica tecnica acquisita al fine di costituire il credito acquisto con Certificazione.
- Al termine del primo anno: Attestato di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Olistico lg. 4/2013. Valido ai fini lavorativi, totale ore 220.
- Al termine del secondo anno (facoltativo): Titolo e Attestazione di qualifica professionale di Operatore Olistico del Benessere Indirizzo e Specializzazione Tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico. Totale ore Biennio: 500. Il Titolo Professionale è conforme ai parametri di riferimento della Legge 4/2013 come da Certificazione Nazionale ed Europea.
- Per il conseguimento del Titolo Professionale: al termine del secondo anno di formazione, è richiesto elaborato/tesina su argomento di propria scelta con riferimento al percorso svolto, con assistenza del Relatore (Titolare della formazione).

Costo del Corso primo anno (nove mesi) con scontistica per gli iscritti alla formazione:

euro 2000 Iva inclusa.

Iscrizione euro 200, compresa tessera associativa Centro di Ricerca Erba Sacra A.P.S. con inserimento nel Registro Professionale Aspin, socio in formazione, registro nazionale pubblico degli Operatori Olistici, Naturopati, Counselor.

Importo rimanente e. 1800 rateizzato in n. 9 rate di euro 200 cad. mensili. Senza interessi, senza finanziarie: la quota rateale è pagata direttamente in contanti al sabato mattina nel week end di corso specifico, prima di lezione. Oppure, con Bonifico o Ricarica PostePay 4 gg. prima della data del modulo mensile.

Essendo il costo del corso rateizzato e in modalità con scontistica per gli iscritti al percorso annuale, anche in caso di assenza la quota mensile spettante è corrisposta ugualmente, costituendo credito per il recupero alla prima occasione possibile.

Costo della formazione facoltativa del secondo anno, specializzazione (11 week end):

- Euro 2350 Iva inclusa
- Iscrizione euro 150 (per gli Studenti del primo anno)
- Importo n. 11 rate mensili: euro 200 cad. Iva inclusa senza interessi e senza finanziamenti.

Costo del singolo modulo per partecipanti esterni, non iscritti alla formazione annuale:

euro 280 Iva inclusa.

La Direzione della Scuola Studio Lakshmi
Sede Territoriale Liguria Centro di Ricerca Erba Sacra

Mirella Molinelli

