



**ACCADEMIA STUDIO  
LAKSHMI**  
Formazione Olistica Certificata



Corso  
**ATTESTATO di  
OPERATORE OLISTICO**

*Disciplinato ai sensi della Lg. 4/2013*

In

**TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE OLISTICO**

valido ai fini lavorativi

Frequenza diurna infrasettimanale:

mercoledì 9,00 – 18,00

Inizio: 1° ottobre 2025 - Termine 10 giugno 2026

Totale ore: 280

**Struttura del Corso:**

Il corso è rivolto a:

coloro che desiderano iniziare una nuova carriera nel settore olistico: persone motivate sia a livello professionale sia personale e ad Estetiste, Operatori del benessere e Massaggiatori in aggiornamento

Frequenza: 1 volta a settimana – MERCOLEDÌ

Orario: 9.00–13.00 e 14.00–18.00.

Frequenza unica settimanale: meno interferenze con lavoro o famiglia e non al termine di una giornata di lavoro, come ad esempio nei corsi serali.

Durata 9 mesi: tempo pienamente compatibile con chi ha impegni quotidiani.

Attestato valido dalla Legge 4/2013: immediata spendibilità professionale.

Formazione completa su tecniche bionaturali olistiche: teorico-pratica, dedicata al massaggio rilassante, bioenergetico, riflessologia di base.

Iscrizione al registro nazionale degli operatori olistici possibile al termine.

Approccio personalizzato e attento agli allievi: piccoli gruppi, seguimiento individuale, alta interattività.

Attestato valido ai fini lavorativi (Legge 4/2013)

PROGRAMMA del Corso:

### **Parte teorica:**

- ✓ Elementi di Anatomia e Fisiologia base: in formato pdf, con costante riferimento durante le ore di pratica in presenza.
- ✓ Differenze tra massaggio terapeutico, massaggio estetico e massaggio olistico
- ✓ Zone interdette al massaggio
- ✓ Indicazioni e controindicazioni al massaggio
- ✓ Controindicazioni assolute e relative
- ✓ Deontologia ed Etica professionale: in formato pdf, con riferimenti alla presa in carico del Cliente e alla corretta terminologia da utilizzare in ambito olistico.
- ✓ Consenso Informato e Scheda Cliente.
- ✓ I Registri Professionali la legge di riferimento lg. 4/2013 per la professione di Operatore Olistico.

Materiale didattico: incluso nel prezzo del Corso

- ✓ Dispense didattiche e video utili per rivedere e ripassare ogni tecnica specifica di massaggio.
- ✓ 7 tecniche complete di massaggio.
- ✓ Attrezzatura: olii, creme e quanto sia utile ad eseguire le tecniche di massaggio è compreso nel costo del corso per tutta la durata del Corso. Nessun costo aggiuntivo. Compreso Attestato finale.

Occorrente ad uso personale che ciascun partecipante porterà:

- ✓ Due asciugamani grandi tipo telo mare ad uso personale
- ✓ Abbigliamento comodo, es. calzoni tuta o di tela, calzature da utilizzare solo all'interno della Scuola: es. ciabatte sanitarie.
- ✓ La Scuola fornisce la t-shirt polo in cotone.

## Pratica professionale:

**MASSAGGIO BASE SVEDESE:** preparazione del lettino e gestione del ricevente su lettino. Postura e respirazione dell'Operatore. Tecniche base del massaggio e tecniche ausiliarie – complementari. Acquisizione delle specifiche manualità di base: sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Realizzazione tecnica completa del Massaggio Base Svedese: posizione supina e prona.

**MASSAGGIO RILASSANTE OLISTICO AROMATERAPICO:** olii base e olii essenziali. Caratteristiche, proprietà e utilizzo. Azione dell'Aromaterapia sulle emozioni e creazione di sinergie specifiche per alleviare i più comuni disturbi psicosomatici e fisici. Tecnica completa del Massaggio Rilassante Olistico.

**MASSAGGIO DECONTRATTURANTE OLISTICO:** elementi di anatomia e fisiologia, il rachide cervicale, dorsale e lombare. La colonna vertebrale, le alterazioni della colonna vertebrale: concetti di cifosi e di lordosi. Postura e respirazione. La tecnica connettivale di scollamento fasciale.

Tecnica completa del Massaggio Olistico Decontratturante nelle tre posizioni:

- Supina
- Prona
- Seduta

**MASSAGGIO BASE AYURVEDICO ABHYANGAM:** elementi base di Ayurveda, i cinque elementi e tre Dosha, Vata, Pitta, Kapha. Le sei tecniche base del massaggio ayurvedico, differenza tra massaggio bionaturale occidentale e massaggio ayurvedico. L'oleazione: tecnica fondamentale del massaggio ayurvedico, collegamento all'Aromaterapia. Tecnica completa del Massaggio base ayurvedico Abhyangam.

**MASSAGGIO LINFODRENANTE RIDUCENTE ANTICELLULITE:** elementi di Anatomia e Fisiologia, il Sistema Linfatico.

Linfa, Stazioni linfatiche, linfoghiandole, linfonodi. Indicazioni, benefici e controindicazioni. Definizione di Cellulite, il tessuto connettivo adiposo. Tecnica completa del Massaggio Linfodrenante Riducente Anticellulite.

**MASSAGGIO SPORTIVO:** elementi di Anatomia, acido lattico e fisiologia muscolare, tecniche di defaticamento, stretching passivo e attivo, mobilizzazione. Tecnica pre-

gara: riattivante, tecnica intra -gara detensionante, tecnica post-gara defaticante e stretching passivo/attivo.

**HOT STONE MASSAGE** – Trattamento e Massaggio con le pietre calde. Origini e storia della tecnica hot stone, disintossicazione, effetto depurativo, rigenerativo e tonificante

**MASSAGGIO OLISTICO EMOZIONALE.**

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.

**GUA– SHA.** La tecnica Gua Sha Viso e Cervicale – Schiena: il concetto di scollamento e rimodellamento, azione rivolta a rimodellamento del viso, distensione muscolare profonda e riallineamento posturale

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE:** le basi della Riflessologia Plantare metodo Ingham, le tecniche base del trattamento del piede e massaggio del piede.

Totale : 10 tecniche di massaggio complete.

**Totale ore Corso: 280...”oltre” un corso base...un corso davvero completo**

Costo del Corso: euro 1720 Iva inclusa

- Iscrizione euro 100
- Pagamento rateizzato in n. 9 rate mensili di euro 180 mensili, senza interessi



Un'opportunità davvero unica per formarti professionalmente, fare la differenza nel mondo del benessere e lavorare, da subito.