

# Corso di massaggio hot stone

## DESCRIZIONE

L'utilizzo delle pietre calde è un'arte antichissima già ampiamente impiegata dalla medicina tradizionale cinese, dalla medicina ayurvedica, dagli indiani d'America e in tempi più remoti presso gli Egizi e Sumeri.

Tale tecnica costituisce infatti uno dei primi rimedi terapeutici dell'umanità proprio per le molteplici proprietà benefiche.

È interessante rilevare come tra i Nativi d'America, nella loro tradizione sciamanica, vi fosse un notevole uso di cristalli, pietre anche per ricreare un potente "effetto sauna" e favorire in questo modo la comunicazione con il mondo spirituale (capanna essudatoria).

Si deve all'opera di Mary Hannigan Nelson, l'uso del massaggio con le pietre calde unito congiuntamente a concetti della medicina tradizionale cinese, tecniche ayurvediche fino ad arrivare ad elementi di agopuntura; si compone di manualità distensive, drenanti, decontratturanti eseguite con mani e pietre, con l'ausilio di oli vegetali e oli essenziali.

La pietra utilizzata nell'Hot Stone è il basalto levigato, o l'ossidiana lucida, entrambe pietre laviche capaci di trattenere il calore per un tempo decisamente lungo e rilasciarlo gradualmente a contatto con la pelle uniformandolo in ogni parte del corpo.

## ARGOMENTI DI STUDIO

- Origini storiche
- Come agisce l'Hot Stone Technique
- Preparazione alla Technique
- Controindicazioni e benefici
- Applicazione della Technique

## SESSIONE PRATICA

- La sequenza
- Hot Stone applicata ai meridiani della M.T.C.
- Hot Stone e Aromaterapia
- Hot Stone e Fiori di Bach.

## AZIONI

L'effetto termico gradualmente rilasciato dalle pietre è in grado di produrre benefici a diversi livelli:

Dal punto di vista osteo-articolare:

- aumento della circolazione per vasodilatazione dovuta a calore con conseguente eliminazione delle tossine e dei cataboliti dell'attività muscolare responsabili del dolore.
- una diminuzione dell'infiammazione, grazie al richiamo del sangue nei punti di sfregamento delle pietre con la pelle e conseguente aumento di energia e ossigeno nella zona interessata.
- distensione dei muscoli e rilassamento generale con conseguente allentamento delle tensioni anche mentali, dovuti all'effetto termico miorelassante.
- un drenaggio linfatico con conseguente diminuzione del dolore in caso di artrosi, dolore lombare e cervicale, dovuto all'attività decongestionante e antalgica svolta dal calore sui tessuti.
- distensione delle strutture ossee, in particolar modo della colonna vertebrale grazie all'azione termica

Dal punto di vista dei tessuti:

- una pulizia profonda dell'epidermide, ed una pelle più luminosa e levigata grazie all'azione esfoliante delle pietre
- un'azione detossinante dovuta all'azione benefica e stimolante delle pietre calde sui tessuti.

Dal punto di vista emozionale:

- distensione del diaframma e miglioramento della respirazione.
- senso di accudimento e benessere generale.
- riduzione della stanchezza.
- relax psicofisico
- riequilibrio dei centri energetici.



Il calore delle pietre calde, ci riporta al calore dell'amore materno, del focolare, del sole, al calore di un abbraccio, di una carezza.

Tutti noi abbiamo bisogno di questa energia perché ci aiuta a crescere e a vivere diventando noi stessi focolare, noi sole nei momenti freddi della vita.

Proprio per questo motivo, l'utilizzo delle pietre calde unito ad un messaggio che parte dal cuore e viene trasmesso dalle mani, rende possibile il beneficio a livello fisico, energetico, emozionale.

## OPZIONI DI FREQUENZA

Numero partecipanti: max 4

Durata del corso: 12h

Corso con frequenza a scelta tra diurna, serale o weekend (Sab. 14:00 – 18.00 / Dom. 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

## COSTO DEL CORSO

€240

### DETTAGLI DEL CORSO:

- FORMAZIONE TECNICO-PROFESSIONALE
- MATERIALE DIDATTICO
- ATTESTATO FINALE CON RICONOSCIMENTO C.S.E.N.



## Modulo di iscrizione

Consegnare il seguente modulo via email a [info@corsimassaggi.com](mailto:info@corsimassaggi.com) oppure via WhatsApp +393335918646

Il/La Sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Codice fiscale \_\_\_\_\_ Sesso \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in via \_\_\_\_\_ Numero \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Frequenza:

- Diurna settimanale
- Weekend

Data inizio \_\_\_\_\_

Orario \_\_\_\_\_

Accetto il presente contratto e autorizzo il trattamento dei dati personali secondo (art. 13 D.Lgs, 196/2003) riportato in seguito

FIRMA \_\_\_\_\_

### INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI (art. 13 D.Lgs, 196/2003)

I suoi dati sono trattati da Formazione Massaggio, Titolare del trattamento - in forma cartacea ed elettronica da incaricati e responsabili interni autorizzati. Il trattamento è effettuato nella misura necessaria a prestarLe il servizio richiesto (inclusi i connessi obblighi di legge). I dati possono essere comunicati a soggetti che svolgono per conto di Formazione Massaggio servizi ausiliari alla prestazione richiesta e/o autorizzata. I dati non sono diffusi e sono conservati per il tempo strettamente necessario ai fini menzionati. Il conferimento è facoltativo; Il conferimento dei Suoi dati identificativi è tuttavia necessario ed essenziale per prestare il servizio richiesto, che in mancanza non potrà essere erogato. Può esercitare in ogni momento i diritti che Le competono ex art. 7 D.Lgs. 196/2003 rivolgendosi al Sig. Umberto Grieco presso la Sede Legale, Via San Francesco 32- 37060 Lugagnano di Sona Vr - P. IVA 02530450234

