

Programma del Corso Primo Livello

Parte teorica

1. Anatomia, Sistema scheletrico, le ossa del corpo, il loro posizionamento; Sistema muscolare base
2. Principi generali del Massaggio Yoga
3. Principi generali dello Yoga
4. Guida al disegno e impostazione della attività professionale

Totale della Parte Teorica 30 ore

Parte pratica

Sequenze del Massaggio Yoga: si lavorerà dando e ricevendo massaggi

1. Muscolatura della schiena, collo e braccia.
2. Tecnica del massaggio con i piedi sulla schiena
3. Muscolatura delle gambe posteriori ed esercizi base.
4. Tecnica del massaggio con i piedi sulle gambe posteriori.
5. Muscolatura delle gambe anteriori ed esercizi base.
6. Muscolatura dell'addome e torace.
7. Muscolatura del collo e testa.
8. Seduta completa.

Totale della parte Pratica 40 ore

Tirocinio

Pratica della tecnica in sedute settimanali di una ora e mezza. Le ore di tirocinio saranno documentate e supervisionate dall'istruttore principale.

Totale: 30 ore