

INDIAN HEAD MASSAGE

Plano do Workshop



INDIAN HEAD MASSAGE - CHAMPI

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Profissionais da área da saúde, Terapeutas, Massoterapeutas,
Psicólogos, Naturopatas, Público em geral

DETALHES

A massagem indiana a cabeça faz parte da Medicina Ayurvédica. Esta massagem actua em 37 pontos energéticos situados no pescoço e cabeça.

Este curso prático destina-se a todos aqueles que queiram aprender a milenar arte da Tradicional Indian Head Massage. Nascida de tradições muito antigas, é na Índia conhecida como Champi, em cuja prática as mães massajam a cabeça das filhas com óleos de forma a que o seu cabelo cresça saudável e forte. Por outro lado, a história prova-nos que desde os ensinamentos védicos que esta massagem faz também parte da tradicional massagem Ayurvédica.

Esta massagem foi reconhecida no ocidente nas últimas décadas como Indian Head Massage, tendo sido adaptada e utilizada em grande escala pelas suas inúmeras aplicações terapêuticas comprovadas. Entre muitas outras, o combate ao stress, melhoria da circulação e drenagem linfática, oxigenação do cérebro, crescimento capilar, eliminação de dores de cabeça, combate a insónias, ansiedade, dores de pescoço, rigidez muscular dos ombros nuca e pescoço, sem esquecer um profundo efeito de relaxamento e bem-estar.

O curso promovido pela ALBA, baseia-se na sua essência nos ensinamentos tradicionais ayurvédicos, tendo em conta o estilo de vida e fisiologia ocidental, estendendo-se também aos ombros, nuca, orelhas e face.

PROGRAMA

Parte Teórica

- Introdução Geral à Ayurveda e a Massagem na Cabeça
- A IHM como é praticada na Índia e no Ocidente
- A necessidade da IHM
- Anatomia aplicada à IHM (ossos, músculos, sistemas linfático e circulatório) - Indicações, contra indicações e efeitos sobre o organismo
- As energias subtis e a relação terapeuta/receptor
- Tipos de óleos, aromas e materiais.
- Os chakras superiores (Sahasrara, Ajna e Vishuddha)
- Os pontos marma - Os principais pontos de pressão marma
- Higiene e Segurança

Parte Prática

- Preparação do paciente e terapeuta
- Importância da posição sentado
- Técnicas de massagem, massagem com e sem óleo
- Sequência de Massagem à Cabeça: Ombros, Pescoço, Escalpe e Face.
- Prática das sequências

MATERIAL

Roupa apropriada (fato de treino ou um short); toalha de rosto; escova ou pente; óleo vegetal natural (amêndoas doces, gralha de uva, sésamo, coco).

PREÇO

Público em geral. 120 euros + 50 de inscrição*. (Os sócios da associação não pagam a inscrição e tem 10% de desconto no curso).

A inscrição se efectiva mediante o pagamento da inscrição.

A mesma pode ser feita por transferência bancária:

Banco Montepio Geral: Numero do Nib: 0036 0006 99100071601 88 Agencia: Alvalade - Lisboa

DURAÇÃO - HORÁRIO - INFO*

Total de hs efectivas: 16 hs.

Um Sábado e Domingo o dia todo das 9h30 as 18h30

Os alunos que concluirem o curso com aproveitamento recebem um certificado de workshop em Indian Head Massage (16h).

* Em caso de desistência por parte do aluno a Associação não devolve a taxa de inscrição.

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Lisboa: 960448999 / 919075904 / 212467740

E-mail: lisboa@ayurvedica.org

E-mail: porto@ayurvedica.org