

MASSAGEM DESPORTIVA

Plano do Curso

MASSAGEM DESPORTIVA

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Técnicos de Spa, de Balneoterapia, Termalismo. Profissionais das áreas da massagem, Terapias manuais, Fisioterapia, Medicinas alternativas.

DETALHES

Massagem muito requisitada em centros de terapias e spas. O workshop é dado em módulos. O primeiro é apropriado para gabinetes de massagem e de spas.

No Ocidente, as pessoas pagam ao médico quando estão doentes. Conta-se que, na antiga China, as pessoas pagavam aos médicos toda a sua vida, excepto quando estavam doentes. (Em jeito de caricatura, poder-se-ia dizer que no Ocidente o médico “tem interesse” na doença, no Oriente o médico “tem interesse” na saúde).

A massagem terapêutica e a massagem desportiva partilham uma relação algo similar a esta. Numa situação normal, a massagem é feita a alguém lesionado e visa restaurar a funcionalidade normal.

A massagem desportiva é feita a alguém que está bem e visa melhorar a performance. Enquanto na massagem terapêutica o efeito é medido pela resposta da lesão à massagem, na massagem desportiva o efeito é medido pela ausência de lesões. A massagem desportiva tem uma vertente de preparação (pré-evento) e uma vertente de recuperação (pós-evento).

A massagem desportiva é uma massagem não específica. O seu objectivo é atingir o maior impacto terapêutico no mais curto espaço de tempo possível. A massagem desportiva não dispensa o aquecimento (antes do evento) e arrefecimento (depois do evento).

Estas fases são da responsabilidade do atleta. Os alongamentos fazem parte do arrefecimento e são também responsabilidade do atleta. No entanto, abordam-se alguns alongamentos assistidos que podem ser úteis na recuperação.

OBJECTIVOS

O workshop de massagem desportiva é constituído por:

- 1) uma abordagem teórica dos efeitos da massagem em geral e da massagem desportiva em particular
- 2) uma abordagem prática das técnicas de massagem em geral e a sua aplicação na massagem desportiva.
- 3) uma sequência de técnicas a aplicar numa situação de pré-evento
- 4) uma sequência de técnicas a aplicar numa situação de pós-evento.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO*

Número de hrs: 16

Material: toalhas, lençol , óleo e roupa confortável

Público Alvo: Profissionais e alunos da área da saúde e interessados em geral.

Preço do Curso: 120 euros + 50 de inscrição

Instrutora: Maria João Cruz. Licenciada em Biologia, tem uma base sólida em anatomia, fisiologia, biologia celular e antropologia. Estudou quiromassagem, massagem de relaxamento e de recuperação e trabalha com massagem em ginásios e clubes desportivos. Praticante activa de escalada e montanhismo, encontrou no yoga um excelente complemento à prática desportiva por ser uma ferramenta que permite desenvolver capacidades tanto físicas como mentais. Completou o curso de Instrutor de Yoga da Associação Luso Brasileira de Ayurvédica e Disciplinas Associadas, onde atualmente dá aulas de Yoga para desportistas.

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa (Estação do Metro Marquês de Pombal)

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org