

- COLUNA VERTEBRAL -

MASSAGEM NAS COSTAS

Plano do Curso

MASSAGEM NAS COSTAS - COLUNA VERTEBRAL

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais,
Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

A massagem nas costas - na coluna vertebral é muito eficaz para manter a coluna em forma. A partir dos 45 anos devemos tomar mais cuidado com a coluna.

Como sabemos as massagens são conhecidas por todos os povos como método curativo e preventivo. Desde a antiguidade que elas são praticadas em todas as regiões do planeta por todos os povos tradicionais. Da Rússia a América, do Oriente ao Ocidente.

A massagem nas costas, coluna vertebral incorpora técnicas e manobras das principais massagens do oriente e ocidente, sendo uma das mais completas para manter a coluna em forma, sendo curativa e preventiva.

A Massagem nas Costas - Coluna Vertebral, utiliza técnicas próprias com o objectivo de activar a circulação sanguínea (periférica) e linfática (profunda), aumentando a irrigação e relaxando toda a musculatura situada na região das costas. É muito boa para combater a inflamação.

A duração de uma massagem na coluna varia de meia a uma hora, dependendo do estado do paciente. É indicada para atenuar dores nas costas, dorsalgia lombalgia, ciática, braquialgia e todos os estados provenientes do stress excessivo.

VANTAGENS

- Promove o equilíbrio energético.
- Actua no sistema nervoso e circulatório.
- Proporciona bem estar e melhora do estado de alerta.
- Relaxa e acalma todo o sistema nervoso, levando a analgesia e activação do sistema nervoso central através do tacto, calor e pressão.
- Activa o sistema circulatório.
- Melhora a irrigação.
- Nutre o tecido muscular e esquelético.
- Facilita a absorção de hormónios.
- Desintoxica a musculatura.
- Previne e combate a osteoporose.
- Melhora a digestão.
- Activa o sistema urinário pela troca de líquidos no organismo.
- Combate a celulite, impedindo a sedimentação das células.
- Aumenta oxigenação sanguínea melhorando a respiração e colaborando para o aumento da defesa do sistema imunológico.
- Previne doenças e evita o stress – agente causador de muitas doenças nos dias de hoje.

É extremamente benéfica para diversos problemas, como por exemplo, para os sintomas que são devidos a bloqueios nas vértebras:

- **Cervical:**

Enxaqueca Cefaléia (dor de cabeça)
Tonturas Vista embaralhada
Zumbido no ouvido
Formigamento nos braços e mãos
Queimação e/ou ardência nos braços e mãos
Dores irradiadas para braços e mãos
Sensação de peso nos membros superiores (braços)
Limitação de movimento (torcicolo)

- **Dorsal:**

Falta de ar Dores no peito
Dores no peito irradiadas para área do coração
Náusea
Má digestão
Taquicardia

- **Lombar:**

Disfunção intestinal e urinária
Má digestão Dores irradiadas para pernas (ciática)
Queimação e/ou ardência nas pernas
Sensação de peso nas pernas
Limitação de movimento
Impotência sexual masculina (passageira)
Cólicas menstruais exacerbadas (hiperlordose)

PROGRAMA

- **Teórico:**

- Importância do óleo
- A coluna vertebral em termos anatómicos
- Desvios na coluna vertebral
- Vértebras, desvios e problemas de saúde.

- **Prático**

- Massagem passo a passo na coluna e nas costas
- Manobras e movimentos de aquecimento
- Manobras e movimentos específicas da massagem.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO*

Duração: 16 hs

Preço: 120 euros + 50 Euros de inscrição.*

*Sócios em dia com as quotas não pagam a inscrição e tem 20% de desconto no preço do workshop.

Público Alvo: profissionais da área das massagens / Público em geral

Material Necessário:

- 1 toalha grande
- 1 lençol
- Óleo de massagem
- Roupa apropriada para receber e fazer massagem.

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