

REFLEXOLOGIA PODAL

Plano do Curso



REFLEXOLOGIA PODAL

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Massagistas, Profissionais da área da saúde, Público em geral

DETALHES

A Reflexologia é uma prática milenar que foi desenvolvida pelas antigas civilizações. A formação está dividida em em dois módulos, o primeiro módulo o aluno aprende Reflexologia Podal e no segundo Reflexologia nas mãos e pés.

Uma longa viagem começa com um único passo. (Lao-Tsé (1324-1408 a. C.) Os seus pés caminham sobre a Terra e através deles o seu Espírito se une ao Universo. (Índio Cherokee)

A Reflexologia é uma prática milenar que consiste em aplicar manualmente diferentes pressões em pontos dos pés e das mãos, a fim de estimular o sistema de cura do próprio corpo.

É uma arte suave, uma ciência fascinante e uma forma extremamente eficaz de massagem terapêutica. A pressão exercida com a ponta dos dedos em diversos pontos específicos dos pés ou das mãos trata com êxito vários problemas de saúde. É também conhecida como acupunctura digital.

A sua origem remonta à Antiguidade, teve origem na China há cerca de 4 mil anos. Descobertas arqueológicas defendem também, o seu aparecimento no Egipto por volta de 2500 anos a.C. A Reflexologia permite a recuperação gradual do bem-estar, restaura o fluxo normal da energia vital (Chi), activa o mecanismo de cura que existe no interior de cada um de nós.

BENEFÍCIOS

A Reflexologia actua a vários níveis como por exemplo:

- * Estimula o sistema linfático e imunológico, promovendo a libertação de toxinas;
- * Actua no sistema circulatório, activando a circulação sanguínea;
- * Actua no sistema nervoso, eliminando o stress e a fadiga;
- * Actua favoravelmente no sistema músculo-esquelético, aliviando tensões;

PROGRAMA

Teórico: O que é a Reflexologia? / Princípios em que se baseia a Reflexologia / Indicações e Contra-indicações / Áreas reflexas dos pés / Anatomia do pé / Meridianos de Acupunctura e os pontos mais importantes localizados nos pés / Avaliação

Prática: Técnicas de Massagem / Reflexologia Podal/ Técnicas avançadas de Reflexologia que incluem protocolos de tratamento para cerca de 100 patologias, para problemas específicos como por exemplo: ciática, asma, tensão pré-menstrual, estados depressivos e de stress, fadiga, stress, angustia, ansiedade, insónias, síndrome pré-menstrual, problemas digestivos, dores musculares, etc.

PLANO CURRICULAR – MÓDULO I

- Apresentação dos Objectivos do Curso: 1 h 00
- História da Reflexologia: 1 h 00
- Noções de Anatomia do pé: 2 h 00
- A terapia por zona e os meridianos da energia: 2 h 00
- Abordagens da Reflexologia: influência europeia, americana e chinesa: 1 h 00
- Relação entre morfologia do pé e o corpo – mapa das zonas reflexas: 1 h 00
- Indicações e contra-indicações da Reflexologia: 1 h 00
- Preparação de uma sessão de Reflexologia: 1 h 00
- A Reflexologia no contexto holístico: 2 h 00
- Técnica de massagem reflexológica – prática: 15 h 00
- Avaliação: 3 h 00

DATA - PREÇO - INFO*

Total de horas: Módulo I: 30 hs cada modulo

Horário: Sábados das 10h00 as 18h00

Data início: Ver agenda do site

Preço: 200€ + 50€ inscrição* (Os sócios da Associação não pagam a inscrição e tem 10% de desconto)

Certificado final: Os alunos com aproveitamento terão direito a um certificado da Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica e Disciplinas Associadas, profissional, em Reflexologia – Módulo I - Total: 30 hs

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Lisboa: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 – Lisboa - (Saida Sul da Estação do metro Marques de Pombal)

Tel.: 212467740 / 960448999 / 919075904 - E-mail: lisboa@ayurvedica.org

Porto: E-mail: porto@ayurvedica.org