

- FORMAÇÃO EM MASSAGEM -  
**HAVAIANA**  
**LOMI-LOMI**

Plano do Curso

# **MASSAGEM HAVAIANA LOMI-LOMI**

Com Certificado de Formação Profissional

## **DIRIGIDO**

Técnicos de Spa, Profissionais das áreas da massagem, Terapias manuais, Fisioterapia

## **DETALHES**

Lomi-lomi, significa “massagem” no idioma havaiano. É a palavra usada hoje em dia para descrever a massagem havaiana, tradicionalmente chamada “lomi” “para esfregar, pressionar, espremer, massagem, para trabalhar dentro e fora.

Lomi-lomi é uma tradição de cura holística além das massagens simples. Além de um relaxamento profundo dos músculos, através da manipulação dos tecidos e do sistema músculo-esquelético, a massagem havaiana liberta os bloqueios e gera energia. Actua também nos sistemas linfático, imunológico, respiratório, digestivo e circulatório, com estímulos que reequilibram e tonificam.

É uma técnica de massagem relaxante, sensorial e holística que, liberta o sistema físico, mental e energético do corpo. Obtém-se um profundo relaxamento através do qual consegue-se harmonizar o corpo como um todo e com a sua essência, onde impera a confiança, o amor e a paz.

## **OBJECTIVOS**

- Conhecer a história da massagem Havaiana
- Perceber a importância da abertura da massagem
- Conhecer os diferentes tipos de massagem Havaiana existentes
- Importância da música
- Implementar exercício de respiração na massagem
- As aplicações da massagem Havaiana (Opuhuli, rotina costas Margaret Machado)
- Efeitos/aplicações em cada caso
- Conhecer as indicações e contra-indicações da massagem
- Implementar a técnica de trabalho em cruz
- Exercício do Abraço
- Conhecer os 10 movimentos básicos e aplica-los
- Exercício de dança
- Técnicas de movimento corporal e dança
- Implementação de movimentos básicos ao ritmo da música
- Aplicar os movimentos básicos da massagem, tendo em conta os hemisférios cerebrais
- Desenvolver uma massagem havaiana Romi Kapa Rere em posição decúbito ventral
- Desenvolver uma massagem havaiana Romi Kapa Rere em posição decúbito dorsal
- Desenvolvimento de uma massagem havaiana Romi Kapa Rere integral
- As laterais do corpo
- Variantes
- Lomi Lomi a 4 mãos
- Lomi Stone
- Encerrar a massagem.

## **BENEFÍCIOS DA MASSAGEM**

Durante milénios, a massagem Lomi-Lomi, tem representado a arte da cura das ilhas havaianas. Destinada a revitalizar o aspecto físico e energético das pessoas, a massagem havaiana tem como objectivo a harmonia “Lokahi” do corpo, e é o caminho mais curto para o relaxamento profundo, mediante a recuperação e a conexão com a essência, com a origem do Ser de onde impera a confiança, o Amor e a Paz.

Dentre outros benefícios ressaltamos:

- Estimula as energias do corpo físico.
- Equilibra as emoções.
- Facilita o auto-conhecimento.
- Combate o “stress”.
- Recupera e mantém a saúde física, psíquica e mental.
- Activa a circulação sanguínea.
- Recupera o nível máximo da energia vital, desfazendo os seus bloqueios.

## **PROGRAMA**

O programa do curso foi dividido em dois módulos, teórico e prático.

### **Teórico:**

- História da Lomi-lomi.
- Filosofia Huna
- Os princípios Huna na massagem.
- Os sete princípios Huna.
- A cura a nível pessoal e de outros
- Noções de Anatomia e Fisiologia humana.
- Benefício do uso da música Havaiana.
- O óleo de coco e as suas principais aplicações.
- A arte da massagem Lomi-lomi.
- As diferentes massagens Havaianas.
- Indicações, contra-indicações da massagem Havaiana.
- A técnica nos quatro níveis do Ser Movimentos utilizados na Lomi-lomi.

### **Prático:**

A parte prática inclui a execução de uma massagem abdominal Opuhuli, sequência básica “costas” de Margaret Machado e Romi Kapa Rere completa:

- Aplicar os movimentos básicos da massagem Havaiana: – Hamo – Kahi – Kaomi – Kiko’oko’o – Kupele – Lomi Lomi – Opa – Ulna Lomi – Ulna Push – Winggley
- Aplicar variantes e especial atenção às laterais do corpo;
- Exercícios práticos de interacção pessoal e interpessoal

## **DURAÇÃO - LOCAL - PREÇO - MATERIAL**

**Duração:** Total = 32h

**Local:** ALBA - Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica

**Preço\*:** 50 Euros de inscrição\* + 240 Euros pelo curso (sócios não pagam a inscrição e tem 10% de desconto)

**Material Fornecido:** Caderno de apontamentos, mais manual de estudo.

**Material Necessário:** Roupa apropriada para fazer e receber massagem (parte de cima de um bikini para as senhoras), Óleo de massagem natural (vegetal do tipo amêndoas doce, sésamo, grainha de uva, etc.), Lençol, Toalha grande e uma Toalha de rosto.

## **INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO**

**Morada:** Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

**Horário da secretaria:** das 10h as 19h30

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

**E-mails:** [info@ayurvedica.org](mailto:info@ayurvedica.org) / [lisboa@ayurvedica.org](mailto:lisboa@ayurvedica.org)