

MASSAGEM SHANTALA

Plano do Curso

MASSAGEM SHANTALA

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Público em geral, Futuros ou actuais Mães e Pais acompanhados com os seus respectivos bebés recém-nascidos

DETALHES

Essa técnica de massagem tem fundamentos no Yoga e na Medicina Ayurvédica (medicina tradicional da Índia).

O médico francês Dr. Frederick Leboyer observou em uma pequena aldeia do sul da Índia (Calcutá), uma mãe massajando seu bebé. Com movimentos suáveis, delicados e carinhosos ficou encantado com a força dessa técnica e baptizou a sequência com o nome da mulher (mãe) SHANTALA.

Shantala é um dos mais lidos livros que Dr. Frederick escreveu, prossegue comemorando a vida, fala com precisão e poesia, de forma de atenuar a ruptura dramática da relação intra-uterina através de uma antiga arte de massagens em bebés desenvolvidas e preservadas na tradição da cultura indiana.

Passando assim chamada de técnica de massajar bebés Shantala. Antes dela ser uma técnica shantala é uma arte. Arte de dar Amor. E que pode ser praticada pôr todos os que queiram experimentar este momento tão intenso com o bebé, exige para a sua execução um mínimo de prática e a determinação de estabelecer amorosamente um intenso diálogo táctil com esse pequeno ser que se desenvolve.

Essa relação entre pais e bebés deverá ser prazerosa, e o prazer só existe se for mútuo. Ritmo, intensidade e tempo de duração da massagem são factores a serem determinados ao longo da experiência. Segundo Leboyer essa relação amorosa entre mãe e seu bebé deverá ser exercitada diariamente. No 1.º mês de vida, é essencial o contacto natural imediato íntimo e prolongado, que é primordial para a saúde física e psíquica do recém-nascido.

OBJECTIVOS

Peito: Facilita a ampliação da respiração traz equilíbrio e harmonia

Braços: Fortalece os músculos e as articulações. Activa a circulação e o sistema nervoso, preparando o bebé para engatinhar e andar

Mãos: Estimula a coordenação motora ampla e fina

Barriga: Facilita o funcionamento dos intestinos. Elimina gases, trazendo alívio das cólicas. Fortalece os músculos abdominais

Pernas: Fortalece os músculos e as articulações. Activa a circulação. Estimula o sistema nervoso preparando para engatinhar e andar

Pés: Estimula a sensibilidade plantar

Costas: Alivia a tensão acumulada entre as vértebras trás equilíbrio, eixo e harmonia

Rosto: Estimula a musculatura prepara o bebé para melhorar expressar os sentimentos, raiva, prazer, riso ou choro

PROGRAMA

O toque é um dos meios mais poderosos para a comunicação humana com enriquecimento do relacionamento entre pais e filhos.

O contacto entre a mãe e o filho tem importância vital para o relacionamento, porque possibilita o fortalecimento e o vínculo, contribuindo para o desenvolvimento físico e emocional do bebé. Quando o bebé é tocado, acariciado e massajado tem maiores possibilidades de crescer alegre, independente e afectivo.

DESTINATÁRIOS

Destina-se a recém-nascidos a partir de 1 mês de idade aproximadamente, sendo que não há limites para começar e continuar. Portanto, pode-se fazer em crianças maiores também, fazendo-se adaptações da técnica.

Trabalha especialmente a relação mãe/bebé (que também pode ser pai/bebé), relaxando a criança, eliminando tensões, bloqueios, aliviando cólicas, insónias, enfim equilibra todo o Sistema Nervoso, Energético e Emocional. Trás segurança e auto-estima, a criança sente-se amada. Pode e deve ser usada como prevenção de neuroses e doenças e aumenta o Sistema Imunológico.

Dirigido a todas as crianças com desenvolvimento no padrão normal, para aprimorar a relação com os pais. E também, pode ser aplicado adequadamente em bebés que tenham tido traumas de nascimento, com carência afectiva, problemas neurológicos e até nos casos de diversos comprometimentos, sendo que nesses casos a aplicação da massagem deve ser individualizada, isto é, adequada a cada situação e complementar a outros recursos terapêuticos.

DURAÇÃO - LOCAL - PREÇO - INFO

Duração: 7 hrs (o número de hrs depende da presença de bebés)

Local: ALBA – Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica

Preço: 60 euros (Inclui um dvd com a massagem + um caderno de apontamentos)

Material: Se não tiver bebé trazer um Nenuco, óleo de massagem, lençol, fraudas.

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