

**Il corso fa parte delle proposte del progetto “È tempo di cittadinanza attiva”, promosso dalle realtà associative del quartiere Celadina.**

**Vi invitiamo al**

## **CORSO DI MASSAGGIO AMATORIALE**

**A cura di Stefano Graticola**



**Per la medicina ayurvedica, come per altre culture antiche e non, il massaggio giornaliero è elemento fondamentale per il benessere psicofisico della persona.**

**In questo breve corso vedremo i concetti fondamentali del contatto con l'altra persona, il tocco, il saper ascoltare con le mani, la respirazione, il tempo del massaggio e una sequenza per un massaggio della durata di circa un'ora.**

**Si affronteranno i seguenti argomenti:**

- 1) Cos'è il massaggio**  
**Massaggiare se stessi, massaggiare l'altra persona**  
**Prima parte sequenza di massaggio**
- 2) La respirazione congiunta nel massaggio**  
**Seconda parte sequenza di massaggio**
- 3) Il tempo del massaggio**  
**Ultima parte della sequenza di massaggio**
- 4) Ripasso della sequenza completa di massaggio**  
**Conclusioni, varie ed eventuali**

**4 incontri al sabato da 4 ore ciascuno , DALLE 9:00 ORE ALLE 13:00 ORE,**

**A PARTIRE DA SABATO 30 NOVEMBRE 2013,**

**DRESSO IL CENTRO DIURNO DISABILI DI CELADINA (CDD)**

**IN VIA PIZZO scais, 1/c – BERGAMO**

**È prevista una quota di partecipazione di soli 20,00€ complessivi.**

**Per INFO e ISCRIZIONI: scrivere a [cdd.bergamo@cooplaborareinsieme.it](mailto:cdd.bergamo@cooplaborareinsieme.it) o telefonare allo 035 - 233554 (CDD Celadina chiedere di Redy o di Cristina).**

**Affrettatevi a iscrivervi: si accettano massimo 16 persone!**