

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 o telefonare allo 035 - 233554 (CDD Celadina chiedere di Redy o di Cristina).

Affrettatevi a iscrivervi: si accettano massimo 16 persone!