

# SCUOLA DI MASSAGGIO OLISTICO MAMATERRA

---

*Percorsi formativi*



## LA SCUOLA DI MASSAGGIO OLISTICO MAMATERRA

I corsi annuali della Scuola di Massaggio Olistico MamaTerra iniziano ad ottobre e terminano a giugno, per un monte ore complessivo di 150 ore annuali di lezione teorico-pratica e di teoria esperienziale.

### 100/150 ORE - LEZIONI TEORICO-PRATICHE INFRASETTIMANALI

Le lezioni infrasettimanali hanno luogo una volta a settimana, dalle 15:00 alle 18:30 da ottobre a giugno. In queste lezioni il/la corsista impara le manualità del protocollo che ha scelto, e come adattare alle esigenze della persona, in modo olistico.

*Il/la corsista che si avvicina alla materia, può scegliere i corsi da 150 ore che la Scuola propone per il primo anno di corso:*

- Corso base: Massaggio svedese, elementi di anatomo-fisiologia, primo contatto, tecniche di consulenza, elementi di medicina costituzionale e olistica, oli per il massaggio, deontologia, setting, inquadramento fiscale
- Corso Base: Massaggio ayurvedico e basi medicina ayurvedica
- Corso Base: Massaggio Tuina, basi medicina cinese, Coppettazione e Moxa
- Riflessologia plantare

*Dal secondo anno in poi lo studio si arricchisce di strategie tecnico-specifiche, grazie alle quali ampliare la formazione, nei corsi da 100 ore:*

- Massaggio Sportivo-decontratturante
- Massaggio Linfodrenante (Base, Dragonetti e Degorè)
- Massaggio al viso protocolli integrati: Mucha abyangam, Gua sha, Biocosmesi



## Come si forma il Massaggiatore olistico?

### Attestati singoli corsi – 150 h – 100 h – 32 h – 16 h

Alla conclusione del **corso di 100 e 150 ore**, il/la corsista viene valutato/a attraverso un esame valutativo teorico-pratico e 20 schede tirocinio, attraverso i quali il corpo docente rilascia:

- **l'Attestato di qualificazione e formazione professionale** per chi ha frequentato con profitto il corso, con un massimo di assenze pari o inferiore al 20% delle 150 ore, ha portato a termine il tirocinio attivo con le persone, pari a 20 h, e ha passato l'esame finale.
- **l'Attestato di formazione** per chi ha seguito il corso con profitto, ha verificato un monte ore di assenze pari o inferiore al 20% delle 150 ore, ha sostenuto positivamente l'esame finale, ma non ha svolto il tirocinio attivo con le persone.
- **l'Attestato di frequenza** per chi si reputa debba ancora approfondire le parti teoriche e pratiche, non ha svolto il tirocinio, né sostenuto l'esame finale in modo soddisfacente, ma ha comunque maturato una percentuale di assenze inferiore al 20% delle 150 ore. L'attestato di frequenza dà il diritto di ripetere l'esame non appena il corsista abbia colmato le conoscenze, abilità e competenze richieste. È eventualmente indicato nei casi in cui si voglia seguire il corso in modo amatoriale.

L'attestato completo permette l'accesso al Registro tecnico degli Operatori/trici MamaTerra, o altro registro professionisti certificati.

I corsi della Scuola MamaTerra sono qualificati **Fac certifica**, registrazione n. 045, organismo accreditato da ACCREDIA, l'Ente unico nazionale di accreditamento. Gli operatori formati presso il Centro Studi MamaTerra, avendo seguito un percorso formativo coerente con le norme tecniche statali, potranno accedere all'Attestato di formazione e qualificazione professionale qualificato Fac certifica, valido per aprire partita iva e lavorare come professionisti, e accedere all'esame di certificazione di conformità tramite FAC CERTIFICA, secondo i parametri e le modalità d'esame previsti dall'ente, diventando Operatore/trice certificato.





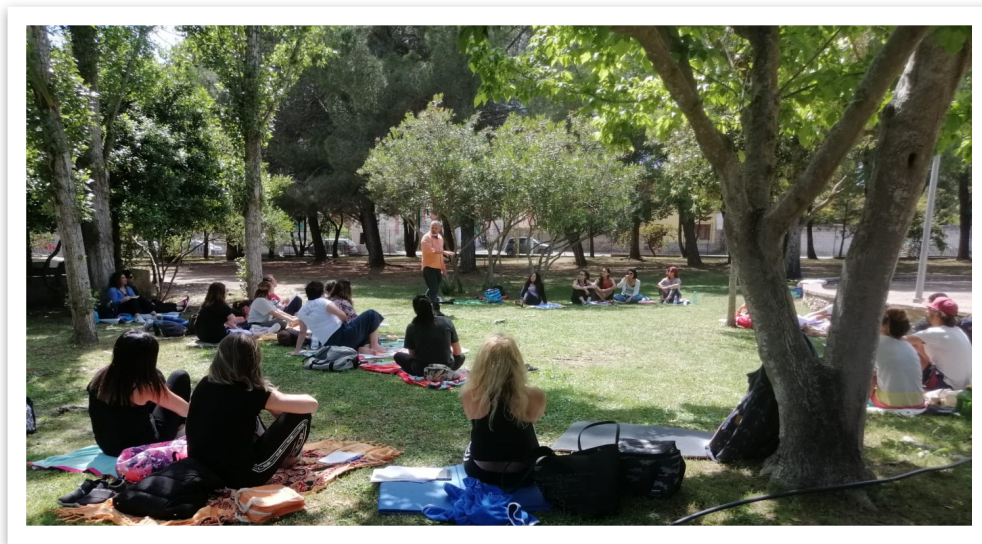
## I costi

La quota per i corsi da 150 e 100 ore è di € 730,00, suddivise in:

- € 150, 00 di iscrizione comprendenti la tessera associativa, i materiali e l'attestato finale
- € 65,00 al mese per nove mesi, da ottobre a giugno.

Nel caso si segua più di un corso, si accede ad uno sconto di € 160,00 sulla quota totale.

Chi desidera il Diploma nazionale Csen con tesserino operatore e accesso al registro ha una extra quota di € 150.



## Attestato completo di Operatore/trice Olistico/a del Massaggio – 800 h

Per poter rilasciare l'attestato di Operatore/trice olistico/a del massaggio il Centro Studi Mama Terra si affida ai requisiti previsti dalla Norme Uni 17024:2013 e dai criteri di certificazione definiti in conoscenze, abilità e competenze, che indica materie e monte ore, didattica, criteri di valutazione e deontologia professionale.

**Il percorso di studio previsto è di 800 ore:**

- ☀ 400 ore di lezione teorico/pratiche per apprendere le manualità,
- ☀ 250 ore di lezioni integrative,
- ☀ 200 ore di tirocinio (da 10 a 20 ore per ogni corso di massaggio, da concordare con i docenti di riferimento) e di studio personale

Il/la corsista può maturare le 800 ore seguendo 5 moduli:

- Massaggio ayurvedico e basi medicina ayurvedica
- Massaggio Tuina e basi medicina cinese
- Riflessologia plantare
- Massaggio Svedese + stato, setting e deontologia professionale
- Massaggio al viso – protocolli integrati

Dopo aver seguito uno dei corsi di base, e aver acquisito le conoscenze di base di anatomia e postura, gli elementi olistici e deontologici legati alla professione, le conoscenze e competenze di primo contatto e di rapporto, il corsista può approfondire le svariate tecniche specifiche di massaggio, qui di seguito:

Altri corsi integrabili per il raggiungimento del monte ore:

- Corso di Erboristeria per il massaggio – Massaggio con i Fiori di Bach
- Tape neuromuscolare, linfatico e estetico
- I corsi monotematici: Hot stones, Massaggio Californiano, Massaggio dolce del Kerala, i trattamenti Pindasveda e Shirodara, Il Massaggio linfodrenante col Bambù, il Massaggio del/della neonato/a e della gestante, Tape neuromuscolare/linfatico/estetico, etc.

Alla maturazione di ogni corso da 150/100/50 ore il/la corsista, debitamente valutato/a, ottiene dal Centro Studi l'**Attestato di Qualificazione e Formazione Professionale** per il singolo corso seguito, qualificato Fac certifica.

Al maturare delle 800 ore, alla fine dei 5 o più moduli, il/la corsista acquisirà l'**Attestato di Operatore Olistico**: per conseguire l'attestato ogni corsista dovrà passare una prova teorico/pratica, che lo/la valuterà sulle competenze acquisite e la capacità di integrare tecniche e manualità, in accordo con le esigenze del/la ricevente, in modo *olistico*.

Quest'attestato permette l'accesso al Registro degli Operatori/trici MamaTerra, che prevede aggiornamento professionale annuale, assicurazione professionale, follow up periodico.

Studiare presso il nostro Centro permette la formazione di massaggiatori professionisti, autorizzati all'apertura della partita iva, lavorare presso centri olistici, o in proprio.

La formazione è **qualificata Fac certifica** e permette di compiere un percorso coerente con la Norma Uni 17024:2013.

Dopo aver seguito il corso di Massaggio ayurvedico, Massaggio Tuina e Riflessologia plantare il corsista può convertire i propri titoli presso l'Area olistica Csen, ottenendo il Diploma nazionale in Operatore olistico (450 h).

**Attestato completo di**  
**Professionista del Benessere psicofisico**  
**tramite il Massaggio Bio-naturale – 600 h**

La Scuola propone una seconda formazione, la figura professionale delineata dalla Norma Uni 11713:2018, che forma il **PROFESSIONISTA DEL BENESSERE PSICOFISICO TRAMITE IL MASSAGGIO BIO-NATURALE**.

Per poter rilasciare quest'attestato il Centro Studi MamaTerra propone materie e monte ore, didattica, criteri di valutazione e deontologia professionale conformi alle raccomandazioni della Norma.

Il Corso si compone di 600 ore così divise:

✿ 400 h di pratica da conseguire attraverso quattro protocolli di massaggio:

- Corso base: Massaggio Svedese + stato, setting e deontologia professionale (100 h)

- Massaggio sportivo decontratturante (pre e post gara) (100 h)
- Massaggio Linfatico (Base, Dragonetti, Degorè, Bambù) (100 h)
- Massaggio Decontratturante profondo (50 h)
- Massaggio al viso (protocolli integrati) (50 h)
- ✿ **150 h di lezioni teorico/pratiche** di anatomo-fisiologia, crescita personale, relazione d'aiuto, comunicazione empatica, coaching evolutivo, problem solving, meditazione, movimento corporeo e postura, lavoro sullo stato dell'operatore e del ricevente, erboristeria e oli per il Massaggio, Fiori di Bach per il massaggio, deontologia, etica, legislazione, etc

✿ **50 ore di tirocinio, studio personale e esame finale.**

**Alcune di queste lezioni possono essere sostituite o integrate con i numerosi monografici proposti dalla Scuola:**

Massaggio Bioenergetico dolce per la gestante e il neonato, Tape neuromuscolare - Linfatico – Estetico, Massaggio californiano, etc...

Al maturare delle 600 ore, il/la corsista dovrà superare una prova teorico/pratica, che lo valuterà sulle capacità di integrare le conoscenze acquisite negli anni di studio, e verificherà le conoscenze, abilità e competenze, sulla base dei requisiti richiesti dalla Norma Uni 11713:2018, acquisendo l'attestato di **Professionista del Benessere Psicofisico tramite il Massaggio Bionaturale, qualificato Fac certifica**. Quest'attestato permette l'accesso al **Registro degli Operatori/trici MamaTerra**, che prevede aggiornamento professionale annuale, assicurazione professionale, follow up periodico.

Studiare presso il nostro Centro permette la formazione di massaggiatori professionisti, autorizzati all'apertura della partiva iva, lavorare presso centri olistici, o in proprio.

Il formazione completa è stata approvata nell'area olistica Csen e può essere convertita nel Diploma nazionale Csen in Trainer del benessere, e dare accesso al registro degli operatori olistici Csene e al Registro della Regione Lombardia.

# Descrizione dettagliata dei corsi

## CORSO BASE – MASSAGGIO SVEDESE E LEZIONI TEORICHE E ESPERIENZIALI

Questo corso da seguire il primo anno è destinato sia a chi è alle prime armi e desidera scoprire il mondo del massaggio olistico, sia a chi ha scelto di intraprendere il percorso completo, per diventare Operatore olistico del massaggio.

Le manovre di base del massaggio vengono trasmesse mediante lo studio del *Massaggio svedese*: questo è considerato da molti il massaggio occidentale per eccellenza, da cui hanno origine gran parte delle manualità e manovre che verranno utilizzate per apprendere numerosi protocolli (impastamenti, frizioni, percussioni, etc. ).

Ma il massaggio svedese classico, oltre ad essere un protocollo prezioso per iniziare il viaggio nel mondo del massaggio olistico, serba molteplici benefici che si manifestano in primis con una benefica sensazione di rilassamento generale. Grazie all'ampia gamma di manualità di questo massaggio, esso risulta efficace per:

- eliminare le tensioni muscolari e migliorare la mobilità articolare;
- è un ottimo trattamento contro la cellulite poiché stimola la circolazione sanguigna e quella linfatica;
- favorisce l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione delle tossine dal corpo;
- migliora l'aspetto della pelle, rendendola più tonica ed elastica;
- modulare ansia e stress.

I vantaggi di questo massaggio non riguardano solo la salute fisica ma anche quella psicologica: la profonda sensazione di relax che questo massaggio riesce a donare al corpo-mente-spirito, rendendo utile questo trattamento anche per combattere stress e ansia.

Nell'arco del corso ci saranno 50 ore di studio esperienziale: si è strutturato un corso capace di formare una figura professionale che abbia acquisito le conoscenze di base indispensabili per chi si affaccia per la prima volta nel mondo del massaggio olistico e del benessere, quali **le conoscenze scientifiche di base, anatomia e fisiologia**, il lavoro personalizzato sulla base delle esigenze del ricevente, la valutazione costituzionale,



l'equilibrio omeostatico, la modulazione dell'asse dello stress, il lavoro sullo "stato" dell'operatore e del ricevente, la comunicazione efficace, elementi di deontologia ed etica, la prevenzione del "burnout", l'erboristeria naturopatica e gli oli per il massaggio (in modo che l'operatore/trice sia capace di realizzare gli oli di cui ha bisogno), le simulazioni di primo contatto e di trattamento, il tirocinio.

## Formatori/trici

**Angela Sanna:** Naturopata, formatrice specializzata in tecniche integrate di massaggio olistico. Fondatrice e formatrice del Centro studi MamaTerra, insegna e trasmette il messaggio olistico da oltre vent'anni, formando centinaia di operatori/trici del territorio.

**Sonia Pisano:** Operatrice olistica del massaggio, Insegnante Yoga Ryt 250, Insegnante Yoga Bimbi, Educatrice alimentare per il Fitness, Istruttrice Allenamento Funzionale Facilitatrice Mindfulness.  
Formatrice Massaggio svedese.

## **Roberta Cucciari e Dario Bottazzi**

Naturopati, formatori dell'area olistica di base e dell'area erboristica.



## IL MASSAGGIO AYURVEDICO

Tra le medicine tradizionali vi è anche l'antica scienza ayurvedica, la Medicina tradizionale indiana. La parola Ayurveda è formata da due parole: Ayus + Veda. In sanscrito Ayus significa "vita" e la parola Veda "conoscenza". Si tratta di capire e studiare il modo di concepire la parola "vita" nell'antica scienza ayurvedica, un sistema di medicina onnicomprensivo che tratta e descrive il fenomeno della creazione, della preservazione e dell'emancipazione del processo di vita universale, e perciò della salute.

Il corsista apprenderà le basi e i pilastri filosofici della Medicina Tradizionale Ayurvedica:

### **Studieremo insieme:**

- come riconoscere la Prakruti, o tipologia costituzionale di una persona, regolata dalla presenza di tutte e tre le energie, i dosha. Anche salute e malattia derivano dalla loro condizione e interrelazione.
- il principio dei *Tridosha* e il loro riequilibrio: essenzialmente un *dosha* è una delle tre forze in grado di animare le funzioni fisiologiche del corpo umano come la respirazione, la digestione, l'escrezione, la formazione di nuove strutture, ecc. L'equilibrio costituzionale risiede alla base dell'omeostasi, e del rafforzamento dell'asse Pnei.
- diverse sequenze Yoga, alcune tecniche di meditazione e pranayama.
- l'alimentazione e alcuni elementi legati alla dieta indicata per equilibrare la prakruti individuale.
- gli oli e le erbe più appropriati per il riequilibrio individuale del ricevente.
- alcuni elementi di primo soccorso.
- altre pratiche alla base del vasto mondo della medicina indiana, tra cui il dinacharia (la routine quotidiana), le pratiche di igiene, le pratiche di purificazione, le Pindasveda, il Mucha abyangam (il massaggio al viso), etc.

Il Massaggio, importante strumento di benessere, è uno delle pratiche e degli aspetti dello yoga e della Medicina ayurvedica. Durante il corso si acquisiscono le manualità legate al protocollo e l'adattamento del massaggio a ciascuna costituzione.

Lo scopo principale è quello di formare un/una operatore/trice capace di accompagnare il ricevente nella ricostituzione dell'equilibrio mente-corpo e favorire una buona stimolazione dei fluidi vitali, per mantenere corpo e mente in salute e garantire un aspetto giovane e sano producendo un senso di benessere in tutto l'organismo.

**Il protocollo che studieremo insieme permette di:**

- preservare l'equilibrio psicofisico;
- restituire vitalità, energia e forza al ricevente;
- rimuovere le cause di stress profondo;
- donare elasticità al corpo, migliorando la circolazione, rivitalizzando la pelle, rilassando e detossinando;
- riattivare i feed back ormonali;
- migliorare il riposo notturno e la qualità del sonno;
- operare l'equilibrio del maschile e del femminile.

Il trattamento prevede mobilitazioni che propongono scioglimento muscolare, manovre decontratturanti, stretching, manovre drenanti, manovre rilassanti.

**Struttura del corso:** il corso si compone di 150 ore infrasettimanali, da settembre a giugno.

### **Formatrice: Angela Sanna**

Naturopata, specializzata in tecniche integrate di massaggio olistico.

Fondatrice e formatrice del Centro studi MamaTerra, insegna e trasmette il messaggio olistico da oltre vent'anni, formando centinaia di operatori/trici del territorio.



## MASSAGGIO TUINA, MOXIBUSTIONE e COPPETTAZIONE

L'operatore apprenderà i fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese, la quale si basa sui principi filosofici del Taoismo e considera il corpo alla stregua dell'Antico Impero Cinese, composto da distretti e territori (le aree corporee), opportunamente governati da ministri (gli organi e i visceri).

La Medicina Cinese guarda all'uomo nella sua globalità e nella sua intima essenziale Unità; pertanto, l'operatore imparerà a rilevare il quadro energetico individuale nella sua totalità ed a riequilibrare eventuali disarmonie che ostacolano il processo dinamico della salute, attraverso "l'arte delle mani", la capacità di esprimere il flusso del Qi – energia in modo naturale, in accordo col principio Wu Wei, la pratica del vuoto interiore. La Medicina Tradizionale Cinese è, infatti, una Medicina Energetica: 3000 anni fa i medici ebbero una stupefacente intuizione, ovvero, che la materia si può trasformare in energia e viceversa e il nostro corpo è formato da materia ed energia. In questo quadro, la salute si configura come l'equilibrio energetico tra le varie componenti del nostro organismo e contemporaneamente l'equilibrio energetico tra tutto l'organismo e l'ambiente che lo circonda.

Il Tuina rappresenta una delle pratiche di questa medicina preposte al mantenimento del primo principio del benessere, il movimento, inteso come processo dinamico di adattamento all'ambiente, che permette agli esseri umani la regolazione omeostatica e l'armonia interno/esterno in accordo con le stagioni. L'efficacia del massaggio Tuina, in base alla vasta documentazione scientifica raccolta e alla testimonianza dei testi classici, definisce effetti e indicazioni che consistono in un'azione di:

- riequilibrio energetico, rafforzamento delle funzioni difensive dell'organismo, miglioramento della circolazione sanguigna, purificazione dei tessuti, miglioramento della mobilità articolare, allentamento della pressione psicologica e dello stress.

Per poter agire efficacemente, l'operatore verrà guidato nell'esercizio delle ginnastiche energetiche (automassaggio, Qi Gong) come premessa attitudinale al massaggio e verrà gradualmente introdotto alla comprensione della simbologia cinese del corpo, percorrendo gli affascinanti sentieri delle teoresi (la teoria Yin/Yang, i 5 Movimenti, i 3 Tesori o 3 Sostanze) e delle prassi del Tuina, il cui obiettivo generale è l'armonizzazione energetica globale. Il Tuina esprime in sé la dialettica Yin/Yang: "Tui" (spingere) ha a che fare con la qualità percettiva del massaggio; "Na" ("afferrare") indica la qualità dinamica e mobilizzante dell'azione. Entrambe le espressioni si riferiscono a 2 delle 8 manovre principali di questo metodo di massaggio.

## L'operatore/trice imparerà, pertanto:

- ad avvalersi con intenzionalità di una serie di strumenti che sono essenzialmente le dita, le mani ed i gomiti, con cui si esercitano stimolazioni diverse, con o senza l'ausilio di strumenti tradizionali;
- a distinguere le aree del corpo secondo la dialettica energetica Yin/Yang;
- a riconoscere e rintracciare la topografia ed il decorso dei 12 Meridiani Principali relativi ai 5 Movimenti;
- ad applicare le 8 manovre principali al protocollo di massaggio armonizzante, imparando via via ad utilizzare in maniera efficace le due mani contemporaneamente;
- a creare, in accordo con la costituzione del ricevente e con la risonanza stagionale, un protocollo di massaggio armonizzante personalizzato;
- ad integrare alcuni protocolli stagionali di moxibustione all'interno del trattamento.

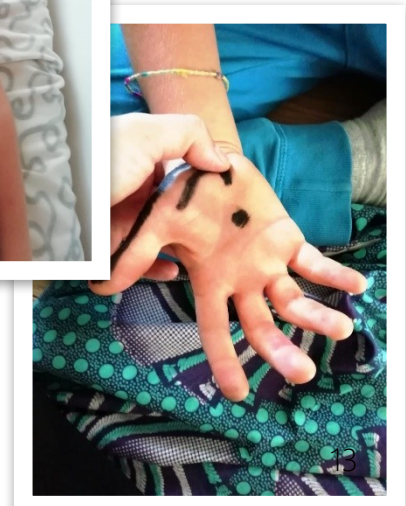
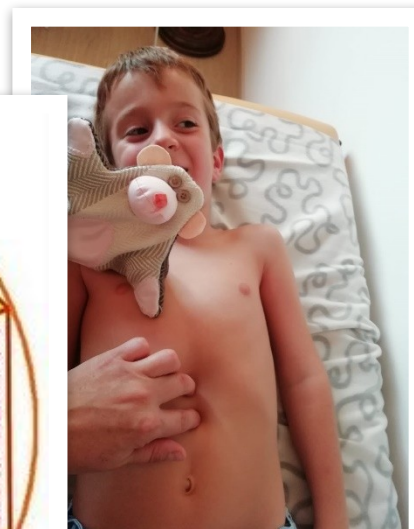
## Struttura del corso:

Il percorso di studi prevede un monte ore di 100 h, distribuite nell'arco dell'anno, da ottobre a giugno, nel fine settimana.

## Formatrice:

**Stefania Galesi**

Dott.ssa in Pedagogia ed Arti e Scienze dello spettacolo, Operatrice Tuina specializzata nel massaggio pediatrico e dell'adolescente, esperta in tecniche complementari di MTC, coppettazione, moxibustione, guasha, martelletto fior di prugna. Formatrice MamaTerra dell'area di Medicina tradizionale cinese e Medicina di comunità.





## PROTOCOLLI SPECIFICI:

Dopo aver seguito uno dei corsi di base, e aver acquisito le conoscenze di base di anatomia e postura, gli elementi olistici e deontologici legati alla professione, le conoscenze e competenze di primo contatto e di rapporto, il corsista può approfondire le svariate tecniche specifiche di massaggio.

### CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO-DECONTRATTURANTE

L'operatore/trice che si forma all'interno del corso di *Massaggio sportivo-decontratturante*, con approccio olistico, è un/una operatore/trice capace di lavorare in ambito sportivo e non solo. Gli/le atleti/e o coloro i/le quali svolgono una vita sportiva attiva, necessitano in continuazione di manipolazioni muscolari. Il mantenimento del tono muscolare, il riscaldamento pre-gara o pre-prestazione, il massaggio decontratturante post-gara, o eventuali trattamenti localizzati (vincolati ad una specifica parte del corpo, come arti inferiori, schiena, zona lombare o cervicale, etc ...), stretching decontratturante, elementi di coppettazione e di Taping neuromuscolare, sono tra le competenze che vengono acquisite da quest'operatore/trice.

Il massaggio sportivo proposto dalla **Scuola** si pratica esercitando manovre e sequenze da modulare in base alle esigenze del ricevente. Il/la corsista inoltre approfondisce il lavoro sulla propria postura, nell'atto del massaggio, ed acquisisce alcune nozioni di posturologia e stretching che è in grado di trasmettere al/alla ricevente.

Il massaggio decontratturante è anche utile per chi invece conduce una vita sedentaria, e per esigenze lavorative reitera atteggiamenti posturali scorretti: in questi casi questo trattamento è un buon supporto preventivo, per evitare contratture ed eliminare stress e tensioni.

Importante dire che il/la massoterapista olistico/a ha studiato le casistiche nelle quali è importante e necessario fare l'invio al medico, perché intervenga in ambito diagnostico e clinico.

Il massaggiatore olistico si occupa invece del mantenimento del benessere e della prevenzione primaria, impara ad avere un atteggiamento deontologico corretto e a dotarsi di alleati della salute, in clima di reciproca stima e rispetto.

Il corso ha una durata di 100 ore, composte da 80 ore di corso teorico/pratico, e 20 ore di materie integrative, legate alle competenze trasversali necessarie per integrare le modalità di lavoro più appropriate sulla base della consulenza e della valutazione del ricevente.

Il corso rilascia l'Attestato di formazione e qualificazione professionale e costituisce molte ore per i corsi lunghi, da 600, 800 e 1100 ore del nostro Centro studi.

Chi segue il Massaggio Sportivo ha accesso ai corsi di Massaggio decontratturante profondo, integrato allo sportivo, e al Taping neuromuscolare.

**Formatore:**

**Fabio Nuvoli** - Operatore olistico del massaggio, formatore del massaggio svedese, sportivo, linfodrenante, massaggio sportivo profondo e referente degli insegnamenti di anatomia, anatomia palpatoria e biomeccanica.

## IL MASSAGGIO LINFATICO O LINFODRENANTE

I protocolli di Massaggio linfodrenante sono atti a stimolare la circolazione della linfa, favorire lo smaltimento di liquidi e scorie dal nostro organismo, drenare i liquidi in eccesso e garantire ai tessuti una corretta ossigenazione; contribuisce anche al rilassamento muscolare stimolando il microcircolo, incrementando il trasporto dei linfociti, migliorando di conseguenza l'attività del sistema immunitario.

Per ottenere questi risultati, l'operatore/trice che si forma all'interno del corso impara precise manovre da eseguire nella giusta frequenza, con movimenti specifici a seconda della tecnica che si vuole praticare, della persona a cui è destinato e della parte del corpo che si intende trattare.

È essenziale l'apporto teorico e lo studio legato all'anatomia del sistema linfatico e acquisire le competenze per fare un'accurata valutazione a vantaggio del/della ricevente.

I protocolli sono diversi e il loro utilizzo è legato alle caratteristiche del/della ricevente:

- il massaggio linfatico di base, destinato a coloro che necessitano di una manualità mediamente profonda per risolvere piccoli disturbi legati alla ritenzione idrica, pesantezza agli arti inferiori e che manifestano la necessità di aver stimolata la circolazione linfatica.
- il protocollo Dragonetti, da destinare a coloro i/le quali hanno importanti problemi venosi e di fragilità capillare, poiché non invasivo.
- il massaggio Degorè dedicato a chi, non avendo problemi venosi, può ricevere un trattamento con manualità profonde e intense che aiutano al dimagrimento, a tonificare e sgonfiare i tessuti edematosi.

Chi segue il Massaggio Linfatico ha accesso ai corsi monografici di Massaggio linfodrenante profondo col bambù e al Taping linfatico.

**Formatrice: Angela Sanna**

## LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Secondo l'MTC (Medicina tradizionale cinese) le mani, i piedi e le orecchie sono delle porte d'accesso, attraverso le quali dialogare con i sistemi, gli apparati e i visceri. Mantenimento della salute, modulazione del tono dello stress, analgesia e risoluzione di piccoli disturbi, è ciò che si approfondisce in questo corso.

Attraverso il massaggio podale l'operatore/trice che si forma all'interno del Corso base di Riflessologia plantare lavora sulla comprensione del principio per il quale a ciascuna area del piede corrispondono organi, articolazioni, strutture nervose e ghiandole. A ciascuna manovra di manipolazione della singola area è relazionata un effetto benefico per l'organo e la sua funzione.

La manipolazione plantare viene appresa attraverso lo studio approfondito dell'anatomia del piede, del sistema nervoso centrale e periferico, il sistema sanguigno ed è utile per una serie di disturbi e per la salutogenesi. Attraverso l'utilizzo di specifiche mappe zonali, si potranno analizzare tutte le problematiche degli utenti.

### PROGRAMMA

- Storia e benefici del massaggio al piede;
- Indicazioni al trattamento e controindicazioni;
- Organizzazione del trattamento;
- Parte pratica: analisi dettagliata delle singole manualità e studio delle mappe;
- Schema di lavoro ed esercitazioni pratiche;
- Esecuzione dell'intera sequenza di massaggio.

**Formatrice: Stefania Loriga** – Naturopata e Riflessologa. Foratrice MamaTerra.



## MASSAGGIO INTEGRATO DEL VISO arte e scienza

Questo corso nasce per rispondere ad un'esigenza sempre crescente di curare il proprio aspetto, trovando un'alternativa al botox e agli invasivi lifting per il viso. Si è attinto all'esperienza delle medicine tradizionali, in integrazione attraverso la combinazione di diversi protocolli, tra cui: Il Massaggio ayurvedico secondo la tradizione classica sui punti Marma, l'automassaggio anti-aging naturale, il Mucha abyangam, la Coppettazione ritmata sui contorni del viso e la Gua sha facciale di Medicina cinese, i sacchetti di erbe Pindasveda, il Tapping estetico antirughe, le Maschere ayurvediche e la cosmesi naturale.

### **Formatrici:**

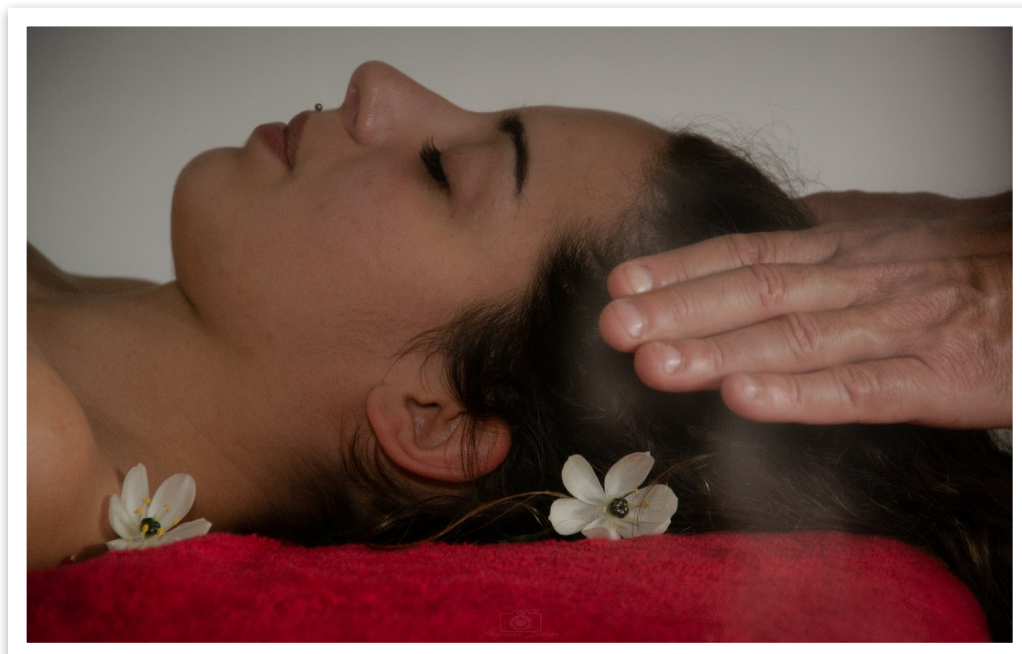
Angela Sanna – Formatrice olistica, Naturopata

Stefania Galesi – Operatrice di Medicina cinese

Chiara Masala – Operatrice olistica del massaggio

Sonia Pisano – Operatrice olistica del massaggio

Roberta Cucciari – Formatrice olistica, Naturopata



## CORSO DI TAPING NEUROMUSCOLARE, LINFATICO E ESTETICO - 30 h

Il taping è una strategia biomeccanica che utilizza stimoli compressivi–decompressivi (inibitori–facilitatori) per ottenere effetti benefici sui sistemi muscolo–scheletrico, linfatico, vascolare, neurologico e tonico posturale, prefiggendosi scopi preventivi, e di mantenimento della salute.

Attraverso l'applicazione di un nastro adesivo con particolari caratteristiche mecano–elastiche offre una stimolazione meccanica in grado di creare spazio nei tessuti.

Esso favorisce:

- 1) il metabolismo cellulare;
- 2) attiva la naturale capacità di auto–guarigione del corpo;
- 3) normalizza la propriocezione neuro–muscolare.

Attualmente l'utilizzo del tape ha raggiunto importanti risultati, anche nell'attività professionale del/la massaggiatore/trice olistico/a.

Funzioni del taping neuromuscolare:

Il taping neuromuscolare agisce su diversi sistemi:

- 1) Sistema Cutaneo
- 2) Sistema Muscolare
- 3) Sistema Linfatico
- 4) Sistema Articolare
- 5) Funzione estetica





## I Monografici MamaTerra

Per chi non si vuole fermare e desidera continuare a studiare e formarsi, eccoci qui con i corsi monografici, complementari ai protocolli lunghi da 150 e 100 ore! Quattro protocolli, dedicati a chi ha già intrapreso lo studio del massaggio olistico, con almeno un nostro corso di formazione da 150 ore, o altra formazione dimostrabile in altre scuole.

Ecco i protocolli che studieremo insieme:

### MASSAGGIO DECONTRATTURANTE PROFONDO INTEGRATO ALLO SPORTIVO

Il corpo in generale e il tessuto connettivo in particolare hanno strettissime interazioni con:

- la psiche, in quanto, ad esempio, le emozioni vengono vissute nell'intero corpo e la pratica mentale (immaginazione senso-motoria in prima persona) ha fundamentalmente i medesimi effetti fisiologici di un movimento concreto;
- il sistema nervoso centrale ed autonomo, sottolineando i legami che portano ai riflessi somatici e viscerali e alla sensitizzazione dei neuroni in caso di traumi o infiammazione;
- il sistema endocrino, mostrando in primis come la reazione di stress coinvolga l'intero organismo e quindi anche tessuto adiposo, muscolare ed osseo, tessuti di cui si è scoperta negli ultimi decenni un'intensa attività ormonale;
- il sistema immunitario, in quanto il tessuto connettivo è il suo campo d'azione;
- il sistema linfatico, stimolato da diverse strategie manuali e che ormai sappiamo estendersi anche nel cervello;
- la pelle, quasi sempre data per scontata nonostante sia l'unico tessuto direttamente toccato in caso di strategia manuale e nonostante abbia un'attività neuro-endocrinoimmunitaria notevole (è forse qui che si è originato l'asse dello stress).

La strategia si basa sul lavoro dedicato alla fascia, mediante manovre di stretching e allenamento alla propriocezione e interocezione. È la prima che ha messo in risalto l'importanza della fascia intesa come un connettivo che riveste l'organismo a livello sottocutaneo.

**Formatore:** Fabio Nuvoli

**Criteri di ammissione:** competenze legate al massaggio svedese e sportivo, della nostra Scuola di massaggio olistico o altra scuola con percorso certificato.

## MASSAGGIO CALIFORNIANO

Perché imparare le manualità e lo stato in cui conduce il Massaggio Californiano: questo massaggio è centrato sulla riscoperta dei sensi e sul piacere di dare e di ricevere.

Nella riuscita del massaggio, oltre alla corretta esecuzione delle manovre, viene ad assumere un ruolo molto importante il rapporto che si viene a creare tra il massaggiatore/trice e il/la ricevente. Attraverso le mani e gli occhi, il massaggiatore/trice entra in dialogo con il corpo, attraverso il contatto sente e comunica con il/la ricevente, lasciandosi guidare dai messaggi che recepisce. In base a questi l'operatore/trice sceglie i movimenti necessari, la loro intensità, la pressione, il vigore e la durata.

Il/la massaggiatore/trice deve essere in grado di osservare e percepire quale parte del corpo è viva e quale invece è negata, è assente, è tesa, qual è il ritmo del respiro, la coordinazione dei movimenti.

Chi sperimenta il massaggio californiano può sentire le sensazioni, le emozioni del/della ricevente, col quale interagisce in modo sottile. Queste emozioni riguardano sia chi riceve sia chi pratica il massaggio: possiamo affermare che tra le due parti nasca una simbiosi profonda. Le mani e il corpo del/della massaggiatore/trice sono lo strumento attraverso il quale si trasmettono le energie e i messaggi di guarigione. Tutti possiamo diventare strumento di salute e benessere.

**Formatrice:** Sonia Pisano

**Criteri di ammissione:** un corso da 150 ore della nostra Scuola di massaggio olistico, o conoscenze di base di massaggio olistico di altra scuola con percorso certificato.

## MASSAGGIO DOLCE DEL KERALA

Questo massaggio arriva direttamente dall'India portando con sè i colori infuocati dei tramonti, la luce perfetta delle albe, i profumi inebrianti delle spezie e la delicata carezza degli oli profumati.

Racchiude la sapienza di yoga e ayurveda dove la magia di un mantra fa sì che l'esperienza della pace profonda raggiunga dolcemente l'anima.

Sapienti manovre, intense e avvolgenti e pressioni decise sui Punti marma sapranno conciliare la gioia del cuore armonizzando i tre Dosha, recuperando antichi rituali suggeriti dai Sacri Vai'dya, coloro che hanno completato la conoscenza dei testi.

Armonia e bellezza, fiducia e consapevolezza si incontreranno per arrivare dove ognuno di noi ritrova la propria essenza, in una sincronia di sensi e sensazioni, emozioni speciali per trovare ciò che è così prezioso da renderci unici. Essere tutt'uno con gli elementi e sperimentare un livello di rilassamento nuovo e anche antico, grazie alle memorie del passato, dove era più facile trovare la quiete.

**Criteri di ammissione:** conoscenze di base di medicina ayurvedica e massaggio ayurvedico del nostra Scuola di massaggio olistico, o altra scuola con percorso dimostrabile.

## MASSAGGIO LINFODRENANTE COL BAMBU'

Il protocollo di Massaggio linfodrenante con il Bambù è atto a stimolare la circolazione della linfa, favorire lo smaltimento di liquidi e scorie dal nostro organismo, drenare i liquidi in eccesso e garantire ai tessuti una corretta ossigenazione; contribuisce anche al rilassamento muscolare stimolando il microcircolo, incrementando il trasporto dei linfociti, migliorando di conseguenza l'attività del sistema immunitario.

Le manualità classiche del massaggio linfatico drenanti e di scarico, scollamenti e impastamenti, scivolamenti e alte manovre drenanti, vengono alternate all'uso del Bambù.

Nella nostra formazione è essenziale l'apporto teorico e lo studio legato all'anatomo-fisiologia del sistema linfatico per acquisire le competenze per fare un'accurata valutazione a vantaggio del ricevente.

**Formatrice:** Angela Sanna

**Criteri di ammissione:** conoscenze di base di anatomo-fisiologia del sistema linfatico e competenze per fare un'accurata valutazione a vantaggio del ricevente ed alle esigenze della persona sulla base delle sue caratteristiche costituzionali. Conoscenza del massaggio linfatico di base (corso da 100 h) e del massaggio Degorè dedicato a chi, non avendo problemi venosi, può ricevere un trattamento con manualità profonde e intense che aiutano al dimagrimento, a tonificare e sgonfiare i tessuti edematosi.

Richiesti i protocolli di massaggio linfatico della nostra Scuola o altri percorsi dimostrabili e equipollenti.

### TRATTAMENTO HOT STONES

Per accogliere l'autunno, e concludere il ciclo dei monografici, studieremo insieme il trattamento Hot Stone. Il trattamento/massaggio ha lo scopo fondamentale di svegliare e riattivare l'energia del corpo attraverso l'applicazione di pietre laviche calde sui Chakra, svegliando e riattivando le energie, e scegliendo altri punti del corpo in cui è utile un lavoro decontratturante, drenante, antinfiammatorio, detossinante. Sarà utile nelle stagioni fredde, per tutte le costituzioni, opportunamente usate.

Le pietre, scaldate, svolgono un profondo processo di depurazione insieme ad un'azione tonificante e levigante, anche grazie a sapienti manualità e l'utilizzo di preziosi oli essenziali.

L'Hot stone, come gli altri massaggi e trattamenti, deve essere studiato sul singolo ricevente, sul suo quadro costituzionale e sulle sue esigenze. Figlio di diverse tradizioni di Medicina tradizionale, in primis quella ayurvedica, verrà studiato integrando diverse trattamenti di medicina tradizionale e in affiancamento a manualità con finalità specifica, che l'Hot stone può rafforzare e supportare in modo sinergico.

**Formatrice:** Sonia Pisano

**Criteri di ammissione:** conoscenze di base di medicina ayurvedica e massaggio ayurvedico del nostra Scuola di massaggio olistico o altra scuola con percorso dimostrabile e equipollente.

I corsi monografici possono essere seguiti anche singolarmente, rilasciano l'Attestato di Formazione e possono costituire monte ore per i percorsi lunghi di Naturopatia, Operatore olistico, e Professionista del benessere psicofisico tramite il massaggio bio-naturale.





## Per info ed iscrizioni potete contattarci:

Angela Sanna – 3490950661

Roberta Cucciari - 3404871472

E-mail: [info@mamaterra.it](mailto:info@mamaterra.it)

[mamaterra@pec.it](mailto:mamaterra@pec.it)

[www.mamaterra.it](http://www.mamaterra.it)

Fb: MamaTerra Sardegna

Fb: Scuola Sarda di Massoterapia Olistica

Fb: ErvasdeSardigna



Scuola di Massaggio Olistico MamaTerra

Mama Terra A.S.D.R.C. e di P.S. - C.F: 92131740901 - Via Milano 2/b – 07100 Sassari

[www.mamaterra.it](http://www.mamaterra.it) – [info@mamaterra.it](mailto:info@mamaterra.it)