

## CORSO DI MASSAGGIO CLASSICO E SPORTIVO TERAPEUTICO

### *PROGRAMMA DEL CORSO:*

#### 1° WEEKEND

#### 1° GIORNATA (9:00-19:00):

8:45. Accoglienza degli alunni, consegna della tessera e della ricevuta di iscrizione e del materiale didattico;

9:00-10:00. Presentazione del corso;

10:00-12:00. TEORIA: Introduzione alle principali tecniche di base del massaggio classico;

12:00-13:00. PRATICA: Avviamento alla pratica del massaggio classico (Posizioni del lettino, tecniche premassaggio, ecc);

#### PAUSA PRANZO

15:00-19:00. PRATICA: Applicazione delle principali tecniche di base del massaggio classico; applicazione su CAVIGLIA E PIEDE; ripasso individuale e di gruppo;

#### 2° GIORNATA (9:00-13:00):

9:00-10:00. TEORIA: Fondamenti di anatomia umana: L'apparato Muscolare;

10:00-11:00. TEORIA: Conoscenza e uso dei principali olii da massaggio;

11:00-13:00. PRATICA: Applicazione delle tecniche acquisite; applicazione su ARTI INFERIORI E ARTI SUPERIORI; ripasso individuale e di gruppo;

3° GIORNATA (9:00-13:00):

9:00-13:00. PRATICA: Applicazione delle tecniche acquisite; applicazione su ADDOME, PETTO (UOMO/DONNA), SCHIENA, RACHIDE E CERVICALE; ripasso individuale e di gruppo;

2° WEEKEND

1° GIORNATA (9:00-19:00):

9:00-11:00. Ripasso generale e integrale del massaggio classico;

11:00-12:00. TEORIA: Anatomia umana – L'apparato scheletrico;

12:00-13:00. TEORIA: Traumatologia sportiva – Lesioni e traumi da sport;

PAUSA PRANZO

15:00-19:00. PRATICA: Applicazione delle principali tecniche del massaggio sportivo ad indice terapeutico; applicazione su CAVIGLIA E PIEDE, ARTI SUPERIORI E INFERIORI;

2° GIORNATA (9:00-13:00):

9:00-13:00. PRATICA: Applicazione delle tecniche acquisite; applicazione su SCHIENA, RACHIDE, CERVICALE, TECNICA DI ASCOLTO; Affiancamento di rimedi naturali e tecniche posturali; ripasso individuale e di gruppo;

3° GIORNATA (9:00-13:00):

9:00-11:00. PRATICA: Applicazione delle tecniche acquisite; Ripasso generale e integrale delle tecniche del massaggio classico e sportivo terapeutico;

11:00-12:00. Esame scritto sulle lezioni svolte (30 domande a risposta multipla);

12:00-12:30. Correzione degli scritti e attribuzione del voto;

12:30-13:00. Consegna degli attestati; consegna dei riconoscimenti e gadget asdchinesport;

13:15. CHIUSURA LAVORI.