

Lo sport, sinonimo per eccellenza di salute e benessere, è uno dei campi in cui il Massaggio trova numerose applicazioni con eccellenti risultati riscontrabili in tutti gli sport, a tutte le età e con molteplici obiettivi.



Massaggio Sportivo Classico e Olistico



Due diversi approcci al massaggio sportivo:

CLASSICO – secondo le attuali e più riconosciute tecniche occidentali

OLISTICO – attingendo a tecniche orientali quali hatha yoga, raja yoga e ai-ki-do

Nello sport il massaggio è efficace tanto durante la preparazione sportiva (allenamento o pre-gara), quanto dopo la performance. Sedute di massaggio come preparazione contribuiscono a migliorare le prestazioni, grazie alla predisposizione psico-fisica che viene creata. Si preparano al meglio le zone muscolari interessate al lavoro che verrà svolto. E' ancora più importante eseguire il massaggio dopo la seduta sportiva, specialmente se lo sportivo ha ecceduto nelle sue performance: vengono decongestionati e rilassati i tessuti, favorendo il naturale processo di eliminazione catabolica, in particolare per l'eliminazione dell'acido lattico e delle contratture muscolari.

Che cos'è

E' il risultato di una sapiente fusione di varie tecniche di manipolazione corporea:

- massaggio sportivo classico
- tecnica orientale di massaggio “marziale” – stretching –
- massaggio bioenergetico e neuromuscolare
- micro massaggio e massaggio californiano

Cos'è il Massaggio Sportivo Classico e Orientale

Questo corso propone più di una tecnica, un insieme di esperienze condensate in un particolare approccio alle tecniche manuali e di decontrazione, attivazione e scarico, in grado di risvegliare le capacità evolutive delle persone e quindi di riconnettersi con le innate potenzialità di riequilibrio dell'essere umano, per rimuovere blocchi sul piano fisico, emozionale, psicologico ed energetico. Il percorso quindi attraverserà non solo le manualità, la tecnica e l'anatomia del massaggio, ma anche un percorso di esperienza di sé e delle proprie potenzialità.

Principi ed Effetti del Massaggio Sportivo Classico e Orientale

Nello sport il massaggio è efficace tanto durante la preparazione sportiva (allenamento o pre-gara), quanto dopo la performance. Sedute di massaggio come preparazione contribuiscono a migliorare le prestazioni, grazie alla predisposizione psico-fisica che viene creata. Si preparano al meglio le zone muscolari interessate al lavoro che verrà svolto. E' ancora più importante eseguire il massaggio dopo la seduta sportiva, specialmente se lo sportivo ha ecceduto nelle sue performance: vengono decongestionati e rilassati i tessuti, favorendo il naturale processo di eliminazione catabolica, in particolare per l'eliminazione dell'acido lattico e delle contratture muscolari.

Oltre a scaricare la tensione nervosa, questo particolare Massaggio Sportivo aiuta può aiutare a recuperare la coscienza corporea alterata, cioè aiuta a ridefinire i confini e a prendere consapevolezza dei segnali che il nostro corpo ci invia; utile per qualsiasi sport, il massaggio ha funzione analgesica, in quanto, da una parte stimola la produzione di endorfine, sostanze a riconosciuta azione antalgica e dall'altra induce al rilassamento muscolare. Ha anche azione depurativa con conseguente rimozione dei liquidi interstiziali e della linfa ristagnante disintossicando l'organismo. Col fine di rimuovere stress accumulati, fornisce strumenti di ricerca interiore per promuovere il benessere individuale.

La salute è un bene che dobbiamo saper ricercare continuamente, attraverso l'ascolto del nostro corpo sviluppando la sua capacità di auto-guarigione. Il corpo è la parte più concreta di noi ed il massaggio, dandogli voce, promuove l'ascolto della parte più profonda e meno concreta di noi: l'Essenza.

Controindicazioni

Come per gli altri massaggi non va praticato in presenza di: malattie contagiose, febbre o influenza, micosi della pelle e ferite aperte. Non è indicato per persone prive di struttura muscolare robusta e allenata.

Tratto da "Il massaggio antistress" del dottor Giovanni Leanti La Rosa

Per chi

La partecipazione è aperta a coloro che già conoscono la tecnica di massaggio base, le manovre fondamentali e complementari del massaggio classico e olistico e l'anatomia e fisiologia del corpo umano (anche solo cenni). Questo è un valido strumento per chiunque operi in ambito sportivo e di tecniche di benessere. Utilizzabile sia con finalità amatoriali che professionali. Utile anche per sviluppare sensibilità corporea a coloro che sono in un percorso di consapevolezza o che lo hanno appena iniziato. La modalità è un valido complemento a qualsiasi altro lavoro state già facendo, o per iniziare a creare un'attività volta ad assistere gli altri nella realizzazione di Sé.

Argomenti di studio

Teoria:

- Concetto di tensegrità del corpo, le catene muscolari, i meridiani miofasciali.
- Sistema cardiovascolare, sistema nervoso, respiratorio, endocrino, immunitario linfatico, digerente.
- i sensi, il metabolismo.
- Sistema cranio-sacrale
- Anatomia dello Stress.
- Cenni di anatomia energetica: chakra, meridiani energetici, teoria dei cinque elementi, riflessologia plantare,

Pratica:

- esercizi per l'operatore (prima e dopo il trattamento) yoga - aikido - back school
- riequilibrio emisferico, psicomotricità, grounding, tecniche meditative.
- La respirazione yogica completa.
- Pratica di contatto
- La preparazione prima di ogni performance l'allenamento e la gara
- Il massaggio completo pre-gara differenziato tra le attività aerobiche e quelle anaerobiche
- Il massaggio post-performance
- Le problematiche traumatiche di base dello sportivo: micro e macrotraumi, distorsioni, contusioni, stiramenti, strappi
- I problemi tendinei cronici: tendinite, tendinosi, tendinopatie inserzionale, tendinoviti, rotture sottocutanee di tendini
- Esercitazioni pratiche inerenti a tutti i punti

Conduce:

Roberto Zurlo



Roberto Zurlo - Oltre a praticare ad alto livello varie discipline, come lo yoga, il Reiki, la TeatroTerapia e le arti marziali, ha seguito vari corsi di specializzazione sulle tecniche di massaggio, tra i quali: Massofisioterapista; Chinesiterapia nel trattamento delle algie vertebrali con il prof. Benedetto Toso; Massaggio Infantile; Massaggio Antistress; Office Massage, Hot Water Massage, hot Stone Massage con il dott. Giovanni Leanti La Rosa; Osteopatia Strutturale e molti altri. Registra numerose esperienze come massaggiatore in collaborazione con numerose aziende e società e partecipazione a convegni e congressi.

CONTATTI: Mail: roberto.zurlo@gmail.com FACEBOOK <https://www.facebook.com/Artmassage/info>

CORSO IN GRUPPO: Svolgimento e numero partecipanti

Il corso completo si svolge in un intenso lavoro di due weekend per complessive 32 ore. I gruppi di studio sono formati da minimo 4 a massimo 10 partecipanti.

Requisiti

E' consigliabile, aver conseguito una precedente formazione nel campo del massaggio, base o olistico, e dell'anatomia e fisiologia del corpo umano (anche solo cenni).

Durata e orari

32 ore in due weekend: sabato e domenica dalle 9,30 alle 19,00 con un'ora di pausa per il pranzo

TITOLO DI STUDIO RILASCIATO E SBocchi PROFESSIONALI

Al termine del corso viene rilasciato ATTESTATO valido ai sensi della legge 4/13, che permette di poter iniziare ad operare professionalmente già da subito escludendo in ogni caso, la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo. La frequenza di questo corso non consente l'esercizio di attività terapeutica, curativa od estetica, né l'insegnamento della tecnica appresa. Interessanti possono essere i risvolti professionali anche dal punto di vista economico: sono infatti sufficienti 30/40 clienti per consentire ad un operatore di lavorare a tempo pieno. Al principiante professionista vi è la possibilità di avviare/iniziare questa attività senza dover rinunciare ad un posto di lavoro già consolidato. Questo corso può far parte del percorso formativo per PROFESSIONISTA OLISTICO che prevede la partecipazione ad altri seminari i quali, oltre a fornire un'indiscutibile arricchimento della propria crescita personale nei principali ambiti della vita (salute, relazioni, autostima...), consentono di ottenere il Diploma di PROFESSIONISTA OLISTICO SPECIALIZZATO, garanzia per un immediato e sereno inserimento nel mondo del PROFESSIONISMO OLISTICO.

Quota di partecipazione, riduzioni e borse di studio

La quota sociale di partecipazione a persona per l'intero seminario è di € 540,00 (valore corso € 700,00)

ULTERIORI RIDUZIONI E BORSE DI STUDIO (chiedi info dettagliate):

- Per chi porta amici o organizza la creazione di un gruppo di studio nella propria città
- Per i soci promoter o chi organizza gruppi di studio borse di studio con voucher (chiedi info dettagliate)
- Per coloro che si iscrivono al percorso professionale per Tecnico, Operatore o Counselour (chiedi info dettagliate)
- Per chi ha già frequentato questo seminario: riduzione del 50%
- Per chi ha meno di 26 anni o più di 60
- Per coloro che hanno basso reddito documentato da certificato ISEE

Le quote includono

- La partecipazione al seminario ed alle esercitazioni
- Dispense e materiale didattico (se previste)
- l'attestazione di partecipazione valida come credito per la formazione per Professionisti Olistici e per aggiornamenti professionali olistici ECP
- l'opportunità di conoscere una utile e straordinaria tecnica partecipando a un corso che si tiene solo ogni 2 anni!
- l'affiancamento operativo per trovare nuove opportunità di lavoro o per migliorare la propria professione
- Rifrequenza con contributo ridotto al 50% e convalida delle ore di rifrequenza come specializzazione
- Centro Olos è Associazione di Promozione Sociale esente I.V.A. in base all' art. 4 del DPR 633/71
- Per i corsi che si tengono a Pordenone e per coloro che giungono da lontano, a Pordenone vi è la possibilità, previa disponibilità, di alloggiare gratuitamente presso la struttura del Centro

Le quote non includono

- Iscrizione associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Vitto e trasferimenti
- Alloggio e pernottamento: su richiesta vi verrà fornito un elenco di BeB o alberghi della zona che dovrete provvedere a contattare personalmente.
- Tutto quanto non specificato nella voce "la quota include"

Come iscriversi

Il corso è a numero chiuso. Si raccomanda di iscriversi tempestivamente per assicurarsi l'adesione. Contattare il numero 334.9161.209, per comunicare le proprie generalità. **Solo successivamente** vi verrà chiesto di effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale "Quota sociale per contributo attività" su:

Bollettino postale su CC postale n. 92002609 - oppure **bonifico BANCOPOSTA** (codice IBAN BANCO POSTA: IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609) intestati a CENTRO OLOS - Via Oberdan, 3 - 33170 PORDENONE

Cosa portare

- abbigliamento comodo: tute, calzoncini, t-shirt, etc.
 - Costume da bagno (2 pezzi per donna e slip per uomo)
 - 2 lenzuola singole, 1 tappetino da yoga o un asciugamano grande (o telo mare), plaid e cuscino
 - Quaderno e penna per appunti e ricevuta del pagamento effettuato (bonifico o bollettino postale)
 - ricordiamo che non disponiamo di Bancomat per effettuare pagamenti in loco. Tutti i pagamenti devono essere effettuati anticipatamente esibendo la ricevuta del versamento alla registrazione del corso.

Note

- Le attività di Olos sono riservate ai soci.
- E' a disposizione dei soci il servizio GRATUITO di AFFIANCAMENTO OPERATIVO ed ORIENTAMENTO PROFESSIONALE.
- Eventuali ri-frequenze vengono conteggiate come ore di credito formativo in aggiunta a quelle già frequentate in precedenza.
- I titoli di Tecnico e Professionista Olistico rilasciati da Centro Olos, (conseguiti al raggiungimento delle rispettive ore richieste), sono di natura privata e costituiscono con dati e riferimenti concreti, un eccellente biglietto da visita a dimostrazione delle reali capacità acquisite dallo studente. Per le caratteristiche e le informazioni in essi contenute, rappresentano, ad oggi, la migliore garanzia per un sereno svolgimento della libera professione di "PROFESSIONISTA OLISTICO" ai sensi della legge 4/13, con specifica esclusione dell'esercizio di attività riconosciute o protette da albi o regolamentazioni specifiche.
- Gli attestati rilasciati da Centro Olos escludono categoricamente la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo e non abilitano né autorizzano l'insegnamento delle tecniche apprese durante il seminario.
- Il Professionista Olistico è professione certificata da SICOOL, registro di Categoria Professionale ai sensi della legge n. 4 del 14/01/13. - www.sicool.it .
- Informazioni sulla scuola olistica: www.centrolos.it o contattaci al 334.9161.209.

