



PROGRAMA FORMATIU

ÀREA: COS I SALUT

PERÍODE: GENER – MARÇ 2012

IOGA	<p>La modalitat impartida és el Hatha-ioga combinat amb els mantres del Kundalini. Es treballaran postures de força, flexibilitat i equilibri. L'objectiu és assolir l'equilibri entre el cos, la ment i l'energia vital. A més d'enfortir el cos, ajuda a harmonitzar i equilibrar tot el sistema nerviós amb una sèrie d'exercicis on la respiració és l'element vertebrador.</p> <p>La monitora durà a terme un seguiment personalitzat dels alumnes, tenint en compte les seves problemàtiques.</p>
IOGA FACIAL	<p>Mitjançant una respiració relaxada i profunda i estiraments dels músculs facials gaudirem d'una pell més tersa i eliminarem arrugues i línies d'expressió.</p> <p>En el seminari es treballaran els exercicis bàsics, tant gestuals (somriures i ganyotes), com d'automatisme sobre el rostre.</p>
PILATES	<p>La finalitat del mètode pilates és desenvolupar la força abdominal, millorar la flexibilitat, així com assolir un control total del cos. Cada moviment es calcula per a reduir el risc de lesions i garantir l'eficàcia del exercicis. Els moviments d'aquest mètode es basen en 6 principis bàsics: concentració, control, precisió, fluïdesa de moviments, respiració i centralització de l'energia.</p> <p>La monitora farà un seguiment personalitzat dels alumnes, tenint en compte les seves problemàtiques. Es treballarà sense aparells.</p>
PILATES FELDENKRAIS	<p>Síntesi de Pilates i el mètode Feldenkrais. S'alternaran postures d'ambdós mètodes.</p> <p>El Mètode Feldenkrais es basa en la consciència mitjançant el moviment. Les diferents postures activen la musculatura corporal millorant la nostra postura, la flexibilitat i la coordinació. La seva pràctica millora contractures, dolors musculars, problemes d'esquena...</p>
IOGALATES	<p>Síntesi de Hatha-ioga i mètode pilates.</p> <p>La monitora farà un seguiment personalitzat dels alumnes, tenint en compte les seves problemàtiques. Es treballarà sense aparells.</p>
IOGA, AYURVEDA I MEDITACIÓ	<p>La modalitat impartida és el Hatha-ioga combinat amb els mantres del Kundalini.</p> <p>Aprofundirem en el treball mental a través de l'Ayurveda: pràctica ancestral originària d'Índia orientada al benestar físic i mental.</p> <p>La monitora durà a terme un seguiment personalitzat dels alumnes, tenint en compte les seves problemàtiques.</p>
STRETCHING	<p>Tècnica corporal basada en l'elongació i els estiraments. La seva pràctica millora la flexibilitat, tonifica i ajuda a relaxar el cos, del així mateix, ajuda també a mitigar els efectes dels mals hàbits corporals.</p>
TAI-TXÍ	<p>Tècnica mil·lenària, anomenada també meditació en moviment, té per objectiu aconseguir diferents graus de relaxació. Amb aquesta tècnica es poden alleujar certs símptomes provocats per patologies diverses, així com corregir mals hàbits posturals. Es duu a terme mitjançant una seqüència de moviments lents i relaxats; suaus i fluïds sense rigidesa ni tensió muscular i amb una respiració relaxada i profunda.</p> <p>Principals aspectes a treballar durant el taller: Treball postural. Coordinació i dinàmica del moviment. Respiració. L'energia corporal. Flexibilitat.</p>

**ESPASA I
VENTALL
EN TAI-TXI**

Curs específic per alumnes amb pràctica i coneixements previs en disciplines com el txi kung o el tai-txi, on s'introduirà i perfeccionarà els elements de l'espasa i el ventall (modalitat amb 1 i 2).

REIKI

És una forma de sanació ancestral d'origen japonès mitjançant l'imposició de mans per transmetre energia. Es treballa mitjançant els chakras.

Temari: Què és el Reiki? Aplicacions. L'energia, què és, com funciona, com i quant aplicar-la. Auto Reiki . Com donar Reiki a una altra persona. Relaxació, meditació i primer alineament dels Chakras.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.

**FLORS DE
BACH**

Teràpia floral adequada per establir diferents estats d'ànim, com la soledat, l'angoixa, la por, la gelosia, la depressió. Es tracta a més d'una teràpia innòcua i sense contraindicacions. Treballarem mitjançant els 38 elixirs classificats Dr.Bach (mimulus per a la por, sweet chestnut per l'angoixa, etc) i aprendre a combinar-los.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.

**INTRODUCCIÓ
AL MASSATGE**

Treballarem utilitzant els **massatges orientals** (Shiatsu, Tailandès i Tui Na). Són una experiència mil·lenària en la que es treballa tant la part física com les energies sensorials i sensitives. Objectiu: una relaxació corporal completa.

Metodologia: **Curs pràctic** on es treballarà per parelles o grups.

El **SHIATSU** és un mètode de massatge per pressió que combat el desequilibri del cos i l'esperit.

El **TUI NA** és una modalitat terapèutica del massatge xinès, tècnica d'acupressió per incidir sobre el flux d'energia.

El **MASSATGE TAILANDE** és un treball corporal profund que ajuda a restablir la nostra energia vital i reequilibrar l'aspecte físic, mental i emocional.

TAPPING

Tècnica de cops suaus amb els dits sobre els meridians de la medicina tradicional xinesa. La tècnica ajuda a normalitzar el flux energètic associat a problemes emocionals determinats (insomni, pors, ansietat, tristesa).

**MASSATGE I
RELAXACIÓ PER
CONTRACTURES**

Tècniques de massatge per pressió i exercicis d'estirament i relaxació per alleugerir les contractures d'esquena i altres problemes físics provocats per mals hàbits posturals i un estil de vida sedentari.

**TÈCNiques
CORPORALS,
MASSATGE I
RELAXACIÓ
PER A
L'ESQUENA**

- Exercicis de ioga i pilates per millorar problemes d'esquena.
- Tècniques de automassatge.
- Exercicis de relaxació i estiraments per alleujar contractures d'esquena.
- Explicacions teòrico-pràctiques sobre les diferents postures a evitar en la nostra vida diària.

**GESTIÓ DE
L'STRESS
I RELAXACIÓ**

Se treballarà tant a nivell pràctic: exercicis de relaxació corporal i de respiració; com teòric, mitjançant una introducció al coaching per identificar i afrontar situacions que solen generar Stress.

**REFLEXOLOGIA
PODAL**

Massatge terapèutic basat en una sèrie de **pressions** als peus que permet actuar sobre el sistema afectat: muscular, nerviós, circulatori, digestiu, ...Té un important efecte preventiu amb resultats excel·lents com a equilibrant general de l'organisme; sense efectes secundaris no desitjats.

Centrarem l'atenció en els punts reflexes dels peus i al estimular-los, harmonitzarem i equilibrarem les alteracions de l'organisme millorant en el terreny físic i emocional i millorant per tant, la qualitat de vida.

Es considera el **cos humà com un macrosistema** compost de diferents microsistemes, essent la zona dels peus un d'aquest i es pretén mitjançant el seu tractament, millorar tot el macrosistema.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.

Metodologia: **Curs pràctic** on es treballarà per parelles.

**TERÀPIA
METAMÒRFICA**

Massatge energètic suau en els peus, les mans i el cap mitjançant el qual podràs activar les teves energies, sense ésser una transmissió d'energia com és el reiki. Tècnica adequada contra l'estrès.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.

**EINES
ENERGÈTIQUES**

Al taller d'eines energètiques aprendràs a fer servir el **pèndul**, el **bol tibetà**, las **varilles de zahorí** i la **radiònica**. Però no es tracta d'un taller de màgia, només son eines innòcues que t'ajudaran, per a què puguis decidir entre dos opcions, o netejar males energies, o fer rituals blancs que t'ajudaran a aconseguir allò que desitgis.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.

**NETEJA
ENERGÈTICA**

Aprendrem l'ús de **encensos**, **herbes i espelmes** y la seva aplicació en l'eliminació de les males energies. Són rituals de màgia blanca útils per netejar d'energies negatives la nostra llar o el nostre lloc de treball.

El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.