



CURSO DE

MASAJE BÁSICO



El concepto de masaje incluye diversa interpretaciones: desde una experiencia sensorial hasta la más elaborada y minuciosa técnica de fisioterapia. Igualmente, pueden ser diversas las formas de ofrecerlo: desde un simple, amistoso e intuitivo colocar las manos, hasta una estudiada y compleja manipulación ofrecida por un profesional experto.

De cualquier forma y con cualquier intención, los beneficios del masaje están sobradamente demostrados.

Con este curso pretendemos hacer asequibles unas técnicas sencillas que posibiliten ofrecer un masaje relajante completo a las personas del entorno familiar y amistades. Diferentes manipulaciones para descargar las tensiones, ayudar a la circulación sanguínea, etc. Curso eminentemente práctico, no se requieren conocimientos previos. Se incluye el material necesario y un cuaderno de apuntes con fotos y explicaciones detalladas.

El PROGRAMA del curso comprende:

- El aprendizaje de **un masaje general y completo** (espalda, piernas por delante y por detrás, los pies, el abdomen, el tórax, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza), **realizado en la camilla y con el empleo de aceites o cremas.**
- Unas **técnicas de masaje para poder realizarlas en el suelo y con el receptor vestido.** Muy útil para poder ofrecerlo en cualquier momento y en cualquier lugar.
- El masaje con el receptor **sentado en una silla.**
- Técnicas sencillas de **automasaje (DO-IN)**

La METODOLOGÍA es tan sencilla como eficaz:

La persona que dirige el curso va demostrando cómo masajear las diferentes partes del cuerpo y, posteriormente, los asistentes lo ponen en práctica entre ellos mientras se les va corrigiendo y rectificando. Simultáneamente se van indicando las intensidades convenientes en cada caso, los efectos ocasionados y las posibles contraindicaciones.

Se entrega manual de apuntes describiendo en detalle y ordenadamente lo ofrecido en el curso para facilitar su repaso.

Al completar el curso se recibe el correspondiente certificado acreditativo.

DURACIÓN

El curso tiene una duración total de 20 horas

HORARIOS

- **MAÑANA**
- **TARDE**

(Es posible alternar el horario en caso de necesidad)

¡Plazas limitadas, grupos reducidos!