

# STAGE DI MASSAGGIO EDUCATIVO

Sviluppare l'attenzione  
attraverso il tocco



## PERCHE' MASSAGGIO EDUCATIVO?

Il tocco è la più antica e spontanea forma di espressione umana.

Permette di comunicare e percepire in un modo diretto, chiaro e semplice.


Oggi toccare è diventato un tabù: a causa di numerosi condizionamenti culturali ci priviamo di uno dei nostri preziosi sensi, alterando la nostra percezione e creando una distanza dagli altri.

MASSAGGIO EDUCATIVO significa IMPARARE ATTRAVERSO IL TOCCO, utilizzando la pratica del massaggio come momento in cui allenarsi ad essere attenti, presenti e focalizzati sul proprio corpo e sulle sensazioni che derivano dal toccare un'altra persona, riscoprendo la naturalezza del contatto fisico e sperimentando le sensazioni benefiche che questo comporta.

## CONTENUTI DELLO STAGE

- Migliorare la capacità di essere attenti attraverso l'utilizzo del tocco.
- Apprendere delle tecniche di massaggio con olio da praticare con delle persone vicine, per offrire e ricevere sollievo, benessere e rilassamento.



- 
- Imparare degli strumenti utili nel quotidiano: concentrazione, respirazione, stiramenti, movimento, rilassamento, ecc.
  - Migliorare la percezione ed il rapporto con il proprio corpo e con gli altri.
  - Allenare la propria forma fisica attraverso la pratica e lo scambio delle sessioni.

## COME SI SVOLGE LO STAGE

- Due giorni completi (fine settimana), oppure formula serale (una sera alla settimana per diverse settimane consecutive).
- Lo stage è teorico/pratico: si impara la tecnica attraverso delle dimostrazioni, per poi scambiare delle sessioni tra i partecipanti.
- Nel corso dello stage, si praticheranno degli esercizi per migliorare la respirazione, l'attenzione, la percezione del corpo e la forma fisica, che si integreranno con la pratica del massaggio, per offrire un'esperienza più completa.
- Alla fine dello stage, i partecipanti saranno in grado di praticare una sessione completa sul corpo (**con olio**), della durata di circa un'ora e mezza e di allenarsi a casa con gli esercizi appresi.
- Verranno rilasciate delle dispense con i temi trattati.



CENTRO PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE  
E DEL POTENZIALE UMANO

**GLI STAGE AVRANNO LUOGO  
PRESSO IL CENTRO "LA VIONA"  
NETRO (BI) - Regione Castignolio, 6/A**

### **INSEGNANTI**

**LUCA LENZI    NURIA CIFUENTES**

Insegnanti e praticanti di discipline educative basate  
sull'attenzione, sul tocco e sul movimento

**PREZZO:** 190 euro

Per iscrizioni ed informazioni riguardanti le date  
e gli orari degli stage contattate la nostra segreteria:

Tel. 339-2182227 o 331-3567807  
info@laviona.com

www.laviona.com o su Facebook/LA VIONA

Per gli stage nei fine settimana a Netro, è prevista  
ristorazione presso il ristorante LA BOSSOLA,  
a pochi minuti dal centro LA VIONA

**NB: Le tecniche di massaggio con olio che  
vengono insegnate nello stage, sono funzionali  
all'apprendimento di quanto descritto in precedenza  
ed allo scambio privato tra i partecipanti allo stage.  
Le finalità NON sono terapeutiche, estetiche o sportive,  
ma educative e ricreative.**