

Caterina Fadda

OPERATRICE MASSAGGIO TRADIZIONALE THAIANDESE (trattamento corporeo volto a ristabilire l'equilibrio bio-energetico).

Il massaggio tradizionale thailandese combina i punti dell'agopuntura con uno stretching assistito ispirato allo Yoga di derivazione indiana. Attraverso pressioni su punti specifici stimola la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico, per mezzo di stiramenti e allungamenti sblocca le contratture e aumenta la flessibilità dei muscoli. Benefici del Massaggio Tradizionale Thailandese:

- stimola la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico
- attenua le tensioni dei muscoli e del tessuto connettivo
- allevia i dolori nei disturbi come cefalee, dolori cervicali, mal di schiena, affezioni articolari
- migliora la mobilità delle articolazioni e la flessibilità dei muscoli
- combatte stress, depressione e insonnia

2012 - CORSI FORMATIVI:

Corso Thai massage livello base

Contenuti del corso:

SUPINA: trattamento completo di piedi, gambe, braccia, mani sia dal punto di vista muscolare e articolare sia a livello energetico dei meridiani. Trattamento collo, viso su punti specifici.

PRONA: trattamento di piedi gambe e soprattutto schiena. Lavoro sui "SEN" (canali energetici), apertura delle articolazioni e allungamento muscolare.

SEDUTA: trattamento collo, spalle e schiena. Stretching e rotazioni.

Rilassamento generale.

Corso Thai massage livello avanzato

Contenuti del corso

Ripasso e approfondimento del trattamento base (in supina-prona-seduta) con aggiunta di nuove tecniche.

Massaggio in POSIZIONE LATERALE.

Corso Thai Foot Massage

Contenuti del corso: riflessologia plantare tecnica thailandese; digitopressioni e wooden stick.

Corso Thai Facial Massage

Contenuti del corso: pulizia, massaggio, trattamento punti con digitopressione, di viso e décolleté

2014 - Corso Thai Royal Style

Contenuti del corso:

Apprendimento della sequenza base del Royal Style, lo stile più antico dal quale derivano gli altri due principali stili di massaggio thailandesi (Wat-Po e Ciang Mai). Allenamento alla digitopressione, individuazione dei punti "segnale", ascolto del ricevente, importanza del respiro, tempi e modi dello Stile Reale.

OPERATRICE MASSAGGIO CLASSICO DEL BENESSERE (trattamento corporeo volto ad indurre uno stato di profondo rilassamento rigenerante per corpo e mente)

Il massaggio svedese viene applicato in campo fisioterapico e sportivo a scopo preventivo e curativo, in campo estetico per contrastare inestetismi legati alla cattiva circolazione, nel campo del benessere per indurre uno stato di profondo rilassamento in grado di rigenerare il corpo e la mente.

Prevede l'impiego di olio e si pratica su un lettino; è costituito da manovre di sfioramento, frizione, impastamento e percussione in sequenze non rigidamente prefissate. Ha effetti decontratturanti, rilassanti, tonificanti e drenanti, migliora l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti; riduce la quantità di ormoni dello stress in circolo e potenzia le risposte del sistema immunitario, proteggendo da infezioni e malattie.

CORSI FORMATIVI

2014 - Corso Massaggio classico svedese

Contenuti del corso:

Anatomia e fisiologia: il sistema cardiocircolatorio, linfatico e l'apparato locomotore;

Anatomia e fisiologia del massaggio: come risponde il corpo del ricevente alle manovre di massaggio a livello muscolare, neurovegetativo, cardiocircolatorio, linfatico e ormonale;

Le principali manovre del massaggio per ottenere un effetto decontratturante e circolatorio in ogni zona corporea: sfioramento, frizione, impastamento e percussione; le manovre antistress, indicazioni e controindicazioni al massaggio;

Olio, creme e essenze e loro corretto utilizzo

Deontologia del massaggiatore: come impostare uno studio e rapportarsi ai clienti.

Trattamento manuale di Lombalgia e Cervicalgia

Contenuti del corso:

- Anatomia, fisiologia, biomeccanica e fisiopatologia dei tratti lombare e cervicale

- Test ortopedici e neurologici per un orientamento rapido ed efficace

- Diagnosi differenziale delle principali problematiche: quando trattare e quando rinviare ad altro specialista. Le radicalgie (protusione e ernie): come comportarsi.

- La pratica di differenti tecniche massoterapiche e osteopatiche; sblocco diaframmatico, riequilibrio dello psoas.

2015. - Approfondimento su Trigger e Tender Points

Contenuti del corso:

- Anatomia e fisiopatologia neuromuscolare in relazione ai trigger e tender points

- Trattamento integrato: deep tissue, pressione, stretch e contro stretch, calore, coppette

2016. - Approfondimento viso-mano-piede

Contenuti del corso:

- sequenza armonica e rilassante

- elementi di anatomia e manualità articolato rie

- approccio riflessologico zonale e punti di "pronto intervento"