

**Lezione I** mercoledì 10 aprile

Breve illustrazione delle tecniche base del massaggio occidentale in paragone con la visione ayurvedica. Manovre base sulla schiena e sul senso e perché del massaggio

Massaggio testa e collo

Massaggio piedi

**Lezione II** mercoledì 17 aprile

Massaggio testa e collo

Manualità base del massaggio corpo. Sfioramento

**Lezione III** mercoledì 24 aprile

Massaggio testa e collo

Manualità base del massaggio corpo. Sfioramento, frizione

**Lezione IV** giovedì 2 maggio

Massaggio testa e collo

Manualità base del massaggio corpo. Sfioramento, frizione, impastamento

Contro indicazioni

Il massaggio completo della schiena

**Lezione V** mercoledì 8 maggio

Massaggio testa e collo nel rispetto della tradizione ayurvedica

Massaggio schiena

Massaggio gambe e controindicazioni al trattamento

**Lezione VI** mercoledì 15 maggio

Massaggio testa e collo

Massaggio addome

Lezione VII mercoledì 22 maggio  
Massaggio testa e collo  
Massaggio addome  
Massaggio gambe e piedi

Lezione VIII mercoledì 29 maggio

Massaggio testa e collo

Massaggio gambe e piedi

Massaggio corpo

Durata 2 mesi. Il mercoledì dalle 20.30 alle 22. Costo 200 euro.

Presso il circolo shantiescianti di via gropello 15

Assistant al corso: Barbara Insabato

Operatrice ayurvedica, estetista

Tessera arci obbligatoria

Per info e prenotazioni:

346-7289505