



TEORIE E TECNICHE DEL MASSAGGIO



Programma

Il corso, della durata di tre giorni consecutivi "Teorie e Tecniche del Massaggio", verrà tenuto dal docente Marco Loreti, fisioterapista e massaggiatore sportivo. Gli orari, per tutti e tre i giorni, andranno dalle 9.00 alle 18.00 con due pause caffè di quindici minuti alle 11.00 e alle 16.00 e una pausa pranzo di un'ora alle 13.00

1°GIORNO

- 09.00 - 11.00: Introduzione al corso
- Fisiopatologia dell'apparato muscolare ed articolare (Teoria e Pratica)
 - Manualità di base:
 - Sfiocamento
 - Frizione
 - Impastamento
 - Percussioni
- 11.00 - 11.15: Pausa Caffè
11.15 - 13.00: Manualità di base (Pratica)
13.00 - 14.00: Pausa Pranzo
14.00 - 16.00: Manualità di base (Teoria e Pratica)
- Trattamento generale
- 16.00 - 16.15: Pausa Caffè
16.15 - 18.00: Trattamento generale (Pratica)

2°GIORNO

- 09.00 - 11.00: Il massaggio Sportivo (Teoria e Pratica)
- Manualità specifiche
- 11.00 - 11.15: Pausa Caffè
11.15 - 13.00: Manualità specifiche pre gara (Pratica)
13.00 - 14.00: Pausa pranzo
14.00 - 16.00: Manualità specifiche post gara (Pratica)
16.00 - 16.15: Pausa Caffè
16.15 - 18.00: Manualità specifiche (Teoria e Pratica)
- Contratture
 - Strappi
 - Stiramenti

3°GIORNO

- 09.00 - 11.00: Il massaggio Drenante (Teoria e Pratica)
- Manualità specifiche
- 11.00 - 11.15: Pausa Caffè
11.15 - 13.00: Manualità drenanti (Pratica)
13.00 - 14.00: Pausa pranzo
14.00 - 16.00: Il massaggio Connettivale (Teoria e Pratica)
16.00 - 16.15: Pausa Caffè

- 16.15 - 17.45: Laboratori didattici sulle metodiche apprese (Pratica)
- Massaggio di Base
 - Massaggio Sportivo
 - Massaggio Drenante
 - Massaggio Connettivale
- 17.45 - 18.00: Dibattito finale, test ECM e consegna dei diplomi

