

## INICIACIÓN AL MASAJE



Investigadores suecos descubrieron que la presión de unas manos cálidas, la fricciones y golpes rítmicos sobre la piel liberan una hormona llamada oxitocina, que reduce el estrés, disminuye la angustia y alivia los dolores.



Quien haya disfrutado alguna vez de un masaje ya conoce sus efectos:

- ✓ Se vuelve a respirar profundamente
- ✓ La tensión y el nerviosismo disminuyen
- ✓ Se alcanza cierto grado de relajación
- ✓ Se desconecta de los problemas.

Es el antídoto definitivo contra los efectos nocivos de la tensión crónica e impide que el estrés eche raíces.

## PROGRAMA

### CONTENIDO TEÓRICO.

- ❖ INTRODUCCIÓN
- ❖ HISTORIA DEL MASAJE
- ❖ MASAJE VS QUIROMASAJE
- ❖ EL PODER DEL TACTO
- ❖ PREPARATIVOS PARA EFECTUAR UN MASAJE
- ❖ ACEITES ESENCIALES Y AROMATERAPIA
- ❖ RITMO, PRESIÓN, INTENSIDAD, TIEMPO Y SENTIDO DEL MASAJE
- ❖ CLASIFICACIÓN DE LAS MANIOBRAS DE MASAJE
- ❖ LÁMINAS DE LOS MÚSCULO

### CONTENIDO PRÁCTICO

- ❖ GIMNASIA DE MANOS Y DEDOS
- ❖ COLOCACIÓN DEL USUARIO E HIGIENE POSTURAL
- ❖ PRACTICAS DE MANIOBRAS CALMANTES Y TONIFICANTES
- ❖ AUTOMASAJE



### DESARROLLO PREVISTO :

NOVIEMBRE- DICIEMBRE  
MARTES Y JUEVES  
de 20.30 a 22.00 H  
12 HORAS



Al mismo tiempo, los masajes estimulan la producción de hormonas de la felicidad, las endorfinas, que se encargan de suministrarnos una generosa dosis de buen humor.

## MASAJE PODAL Y SUS ZONAS REFLEXÓGENAS

El objetivo de este monográfico es dar a conocer y desarrollar el masaje podal, conocer sus zonas reflejas de manera global y favorecer el bienestar, la relajación y por ende la salud, e introducirlo dentro del contexto familiar para el beneficio y propio descanso.



### DESARROLLO PREVISTO :

**ENERO - FEBRERO**  
**MARTES Y JUEVES**  
**de 20.30 a 22.00 H**  
**12 HORAS**



## MASAJE FACIAL

La piel que no se somete a estiramientos y movimientos suaves pierde firmeza: las fibras de colágeno van disminuyendo en número con el pasar de los años. Es por ello que con los movimientos del masaje hacemos un llamado a las fibras de colágeno y tonificamos la piel naturalmente.



Diversas situaciones de nuestra vida diaria hacen que ciertos músculos de nuestra cara se tensionen: la mandíbula y el ceño, al igual que nuestra espalda o cuello pueden encerrar tensiones emocionales. Es por ello que el masaje relaja éstos músculos, devolviéndoles un tono más cercano a la normalidad.

### DESARROLLO PREVISTO :

**MARZO – ABRIL**  
**MARTES Y JUEVES**  
**DE 20.30 A 22:00 H**  
**12 HORAS**

### Matrícula:

**18,10 € ( 10,86 BONIFICADOS)**



## UNIVERSIDAD POPULAR INICIACIÓN AL MASAJE



## MASAJE PODAL

**Y SUS ZONAS REFLEXÓGENAS**

## MASAJE FACIAL

**PROGRAMACIÓN INICIAL**

**CURSO 2018 - 19**



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA  
CONCEJALÍA DE CULTURA