

INICIACIÓN AL MASAJE



Investigadores suecos han descubierto 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.



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.



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
MARZO - ABRIL
2 GRUPOS
MARTES Y JUEVES
de 20.30 a 22.00 H
12 HORAS

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

IMPARTIDOS POR :

Abdón Muñoz Martínez
Fisioterapeuta



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

Matrícula:
18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
C/ SAN ANTONIO N.º 45
968.75.28.94

www.yecla.es

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR

INICIACIÓN AL MASAJE



Y

MASAJE PODAL

Y SUS ZONAS REFLEXÓGENAS

CURSO 2017 - 18



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA