

Indian Head Massage



I9PROJECT

Formação, Consultoria e Organização de Eventos

Rua Sá da Bandeira, 766 1º Esq.

4000-432 Porto

Tel: 220933609/ 919404878

cursos@i9project.net

www.i9project.net

7 de Julho de 2012

Indian Head Massage

A Indian Head Massage é uma terapia utilizada há milhares de anos pelos nativos da Índia, incluída na tradição ayurvédica.

Esta massagem foi introduzida e reconhecida no ocidente apenas nas últimas décadas pelas suas inúmeras aplicações terapêuticas comprovadas. Atualmente a Indian Head Massage é das terapias mais agradáveis e mais procuradas no ocidente, tendo em conta os seus efeitos com repercussões em todo o organismo, apesar da simplicidade da sua aplicação. É uma massagem eminentemente localizada, que compreende as áreas da metade superior costal, ombros (trapézio), braços, cabeça e rosto.

Dos seus benefícios destacamos os seguintes: combate a fadiga mental e melhora a concentração, melhora o estado da pele e estimula o crescimento capilar, alivia dores de cabeça provocadas por tensão, desintoxica e estimula o sistema imunitário, promove a produção de endorfinas.

LOCAL: PORTO - Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.

OBJETIVOS:

Dotar os participantes de conhecimentos básicos sobre as técnicas de IHM

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento e história da IHM
- Indicações e contra-indicações da massagem
- Princípios Ayurvédicos da massagem
- Anatomia e fisiologia ligadas à IHM
- Preparação do ambiente
- Técnicas de massagem (prática)

DESTINATÁRIOS:

Todas as pessoas com interesse na área

DURAÇÃO E HORÁRIO:

6 horas; Sábado das 10 às 13 e das 14 às 17 horas

CALENDARIZAÇÃO:

7 de Julho de 2012

PREÇO: 45 €

CERTIFICAÇÃO:

No final da ação os formandos terão direito a um certificado de frequência

OBSERVAÇÕES: Recomenda-se aos formandos que tragam roupa confortável (t-shirt) e uma toalha.

Inscrições online em:

<http://www.i9project.net/insonline.php>

Inscrições até ao dia 3 de Julho inclusive e válidas após pagamento.

I9PROJECT

Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq.

4000-432 Porto

Tel.: 220933609 / 919404878 (Segunda a sexta-feira das 14 às 19 horas)

cursos@i9project.net