

ESALEN® MASSAGE & BODYWORK - INTRODUZIONE

Esalen® Massage & Bodywork

L'Esalen® Massage è una pratica di massaggio basata sulla presenza, sulla consapevolezza e sulla qualità del tocco, in grado di risvegliare processi auto-equilibranti nel corpo, supportandone la guarigione, la crescita e lo sviluppo. Lavora sui piani fisici, mentali, emozionali, coinvolge la dimensione energetica e spirituale, a seconda delle esigenze del ricevente e della sua disponibilità ad entrare in contatto con sé.

Si distingue per il suo approccio sensibile e creativo verso ogni persona e ogni sessione. Una sessione di Esalen® Massage inizia con una serie di movimenti preliminari, sfioramenti, cullamenti, trazioni, allungamenti, per entrare in contatto con il ricevente; prosegue con i movimenti tipici dell'Esalen® Massage lungo tutto il corpo, dalla testa ai piedi e viceversa, così detti long strokes, e permette l'apertura ad attività di dettaglio in alcune parti del corpo e pratiche di bodywork.

In questa pratica, corpo-emozioni-mente-spirito sono indissolubilmente legati.



Programma corso

1° parte

Apertura

Conoscenza attraverso Moving Meditation

Attenzione e Consapevolezza

Long strokes posizione prona con e senza gli indumenti

Lavoro di dettaglio : Anatomia del contatto – la pelle

Long strokes posizione supina

Massaggio completo

Condivisione

Chiusura

2° parte

Walking Meditation

Open floor per domande, dubbi, curiosità dal primo week end

Revisione

Lavoro di dettaglio in posizione prona o supina (scelta di una parte del corpo con cui fare un approfondimento dal punto di vista anatomico e del massaggio pratico)

Pratica di movimento e riscaldamento

Demo massaggio completo con tutti gli elementi visti insieme

Uso del telo per mobilizzare il corpo sul lettino

Scambio massaggio completo

Condivisione di chiusura