CORSI

CRESCITA PERSONALE, FORMAZIONE & AVVIAMENTO PROFESSIONALE

Yoga e...

- **HATHA YOGA**
- **MEDITAZIONE**
- **YOGA TIBETANO**
- **BIOMOVIMENTO**
- **YOGA IN GRAVIDANZA**
- **TAI CHI**
- **REIKI**
  Lezioni di gruppo e individuali

Corsi di formazione & aggiornamento professionale

- **SHIATSU**
- **MASSAGGIO ORIENTALE**
- **AYURVEDA**
- **WATZU** (SHIATSU IN ACQUA)
- **RIFLESSOLOGIA**
  Lezioni di gruppo e individuali
- **VIAGGI**
  di studio e pratica

Iter formativo dei corsi per Operatore e Conduttore in Discipline Orientali e bio Naturali:
La struttura dei corsi, il monte ore formativo e gli istruttori dell'Accademia hanno caratteristiche conformi alle indicazioni dell'UE, pertanto i partecipanti ai corsi di formazione professionale, completato l'iter formativo, potranno iscriversi all'Albo Professionale Regionale/Nazionale ed essere riconosciuti come Operatore Professionale delle Discipline Bio Naturali e autorizzati ad operare per la specializzazione conseguita.

Centro cofinanziato e riconosciuto dalla Regione e dal Fondo Comune Europeo

MAGATAMA

CENTRO MAGATAMA
VIA PIAVE 29, 96100 SIRACUSA
E-mail: centroadbn@gmail.com
Tel: 0931 465722 — 329 31 25 744

www.magatama.it

Un ponte fra oriente e occidente per migliorare la qualità della tua vita!

i SERVIZI DEL CENTRO:

- **Trattamenti SHIATSU**
  Shiatsu Mirato, Shiatsu in gravidanza
  Shiatsu generale e profondo
- **MASSAGGI**
  Ayurvedico (integrale e parziale), SHIRODARA (con colatura di olio), Tamponi erbalizzati caldi, Orientale, Sportivo, linfodrenante Ayurvedico, massaggio decontratturante
- **REIKI INDIVIDUALE**
- **RIFLESSOLOGIA**
- **COPPETTAZIONE CINESE**
  tecnica dell'aspirazione dei punti dell'Agopuntura
- **MOXA**
  la terapia del calore sui punti dell'Agopuntura
- **LINFODRENAGGIO AYURVEDICO**
- **PROCESSI DEPURATIVI**
  personalizzati, e/o residenziali
- **BIOMOVIMENTO** (MEZIERES, BERTHERAT)

ACCADEMIA DISCIPLINE BIO NATURALI

Accademia delle Discipline Bio Naturali

L'Accademia con sedi in Italia e all'estero, promuove attività rivolte al miglioramento della qualità della vita e all'evoluzione della consapevolezza.

Diffondiamo e sosteniamo le **Discipline Bio Naturali** mirate al raggiungimento del benessere attraverso l'integrazione di corpo, emozioni, mente e spirito.

L'Accademia facilita gli allievi dei corsi con i seguenti servizi:

- **Personalizzare il percorso con inizi e seminari finali ogni semestre**
- **Utilizzare le sedi dell'Accademia per la pratica extra corso, assistiti da tutori**
- **Partecipare a stage presso enti convenzionati, supportati da istruttori esperti**
- **Godere la possibilità di sbocchi occupazionali presso strutture lavorative convenzionate**

ITER FORMATIVO CORSI:

CORSO CRESCITA PERSONALE
24 ore, 16 di lezione più
6 di stage
Docenti con esperienza di formazione e lavoro superiori a dieci anni
DURATA: due week end, uno al mese

1° livello Professionale
96 ore, 60 di lezione più
36 di stage
DURATA: sei weekend, uno al mese

2° livello Professionale
300 ore, 132 di corso più
168 di tirocinio documentato
DURATA: otto weekend, uno al mese

3° Livello Professionale
132 ore di corso più
168 ore di tirocinio documentato
DURATA: otto weekend, uno al mese

4° Livello Professionale*
32 ore di corso più
12 ore di tirocinio documentato
DURATA: quattro weekend

*Corso specialistico, per Consulente in Discipline Bio Naturali, (per possessori di Diploma Superiore e/o Laurea). **Settori:** Shiatsu, Biomovimento e Yoga, Riflessologia e Psicosomatica.

Un ponte fra oriente e occidente per migliorare la qualità della tua vita!

MAGATAMA

MAGATAMA è yin e yang, bene e male, giorno e notte, perchè solo nell'alternarsi degli opposti si raggiunge l'equilibrio ed esiste la vita

EQUILIBRIO

CORPO · MENTE · EMOZIONI · RESPIRO

TRATTAMENTI, MASSAGGI INDIVIDUALI E CONSULENZE DISCIPLINE BIO NATURALI

SHIATSU: usando una combinazione di pressioni e tecniche di stiramento il trattamento personalizzato rimuove i blocchi energetici, promuovendo una più libera circolazione dell' "energia vitale" (*Qi*) e la capacità di auto guarigione qualunque sia lo stato di salute o malattia. Ricevere un trattamento shiatsu garantisce un salto di qualità verso un benessere reale, tangibile, quotidiano.

MASSAGGIO ORIENTALE: per chi desidera ricevere un massaggio profondo con o senza olio. Vengono integrate fra di loro varie strategie di intervento provenienti da diverse tradizioni culturali dell'Oriente (Cina Giappone India Tailandia).

MASSAGGIO AYURVEDICO: Il massaggio ayurvedico ripristina l'equilibrio dell'organismo e mantiene la salute fisica e mentale; preserva le aree vitali del corpo, mantenendole in buone condizioni ed ha effetti di potenziamento delle difese naturali.

MASSAGGIO AYURVEDICO DELLA TESTA: è assai utile per il mal di testa (almeno il 90% delle emicranie sono provocate dalla contrazione dei muscoli delle spalle e del collo), la calvizia e l'insonnia. Comprende il massaggio distensivo del collo, la trazione delle cervicali, il viso, stimolazione del cuoio capelluto, torsione e trazione dei capelli. A richiesta il trattamento è praticato con oli erbalizzati.

REIKI: Parola giapponese che significa "energia vitale universale" Reiki è una pratica che consente di mettere in contatto l'energia vitale con l'energia universale, creando un potente ed inesauribile flusso d'energia attraverso l'organismo. Reiki in pratica è trasmissione d'Energia a se stessi, agli altri, a cose situazioni o animali. Il trattamento avviene attraverso una delicata imposizione delle mani su tutti i principali punti energetici del corpo. Induce uno stato di profondo rilassamento, sollecita e supporta l'autoguarigione a livello psico-fisico e di sblocco emozionale.

RIFLESSOLOGIA PIEDI, MANI, ORECCHIE: Trattamento basato sul principio dei punti e zone riflesse. L'esperto riflessologo stabilisce in base ad un colloquio quali zone e punti andare a "sentire" ed eventualmente trattare attraverso varie tecniche di intervento. Il trattamento integra diversi modelli culturali, con riferimento alla riflessologia di origine cinese e quella zonale di origine occidentale. Nasce un trattamento completo, rilassante e rivitalizzante.

ATTIVITÀ DI GRUPPO O INDIVIDUALI YOGA: dall'antica tradizione indiana questa disciplina aiuta a mantenere in equilibrio corpo e mente, creando così le condizioni ideali per mantenere una buona salute psicofisica. Fanno parte della pratica le diverse posizioni (asana), il controllo della respirazione (pranayama) e le tecniche di rilassamento e meditazione.

BIOMOVIMENTO: nasce dall'incontro esperienziale della sua ideatrice Annabella Genovese, con metodi di prevenzione e riabilitazione posturale: Mezieres , Bertherat,

FELDENKRAIS: (ginnastica statica, antiginnastica e riequilibrio posturale). La postura è l'atteggiamento che il corpo assume abitualmente nello spazio e al tempo stesso racconta molto di ognuno di noi. Attraverso l'assetto corporeo si esprimono emozioni e stati d'animo, si comunica la propria stanchezza e la propria "energia". Una postura corretta è fondamentale perché questa regola armonia ed eleganza e soprattutto previene dolori contratture ed asimmetrie.

CENTRO MAGATAMA
VIA PIAVE 29, 96100 SIRACUSA
E-mail: centroadbn@gmail.com
Tel: 0931 465722 — 329 31 25 744

ADBN ACCADEMIA DISCIPLINE BIO NATURALI
Accademia delle Discipline Bio Naturali