



Associazione Missione Lavoro  
Ente di Promozione Sociale No Profit

Viale Italia, 10  
07100 Sassari  
[www.missionelavoro.org](http://www.missionelavoro.org)



Centro Studi Formazione Professionale  
Missione Lavoro  
Ente Accreditato dalla Regione  
Autonoma della Sardegna

---

## **MASSAGGI ESTETICI – 15 ore**

Il MASSAGGIO CLASSICO è un massaggio rilassante completo che si esegue su tutto il corpo. Può essere appreso sia dai principianti, sia da chi è già operatore e vuole imparare una nuova tecnica.

Il MASSAGGIO RILASSANTE e DRENANTE migliora l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti.

### **PROGRAMMA DEL CORSO: MASSAGGI ESTETICI**

- ▶ Storia del massaggio: andare all'origine per capire le tecniche di oggi;
- ▶ Anatomia e fisiologia del massaggio: come risponde il corpo del ricevente alle manovre di massaggio a livello muscolare, neurovegetativo, cardiocircolatorio, linfatico e ormonale. La circolazione sanguigna e linfatica.
- ▶ Apparato locomotore: ossa, muscoli, tendini e articolazioni in relazione alle manovre di massaggio.
- ▶ Indicazioni e controindicazioni al massaggio: quando si può agire con successo e quando, soprattutto in presenza di patologie, è il caso di non massaggiare.
- ▶ Luogo di lavoro e deontologia del massaggiatore: come impostare uno studio: ambiente, abbigliamento e attrezzatura. Come presentarsi ai clienti e come rispettare la loro privacy.
- ▶ Il corretto utilizzo dell'olio, creme ed essenze  
Postura del massaggiatore: minimo sforzo e massima efficacia e quindi preservarsi dal mal di schiena.
- ▶ Le principali manovre del massaggio per ogni zona corporea: sfioramento, frizione, impastamento. Dimostrazione e ripetizione degli allievi sotto supervisione dell'insegnante fino all'apprendimento definitivo.