

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo, Alimentazione

C05.02-La medicina cinese in pratica.Il tuina: massaggio e automassaggio per il mantenimento del benessere

- Obiettivo:** Un corso per conoscere il massaggio tuina, tecnica tradizionale della medicina cinese, sperimentando su di sé alcune delle manovre più comuni e per apprendere alcune semplici tecniche di automassaggio, utilizzabili quotidianamente per il mantenimento del benessere e dell'equilibrio e come supporto rispetto ad alcuni disturbi di lieve entità.
Un corso per conoscere caratteristiche e indicazioni del massaggio tuina, apprendere l'utilizzo di tecniche di automassaggio e punti / meridiani da utilizzare in autonomia a casa, capire quando e come utilizzarli.
- Sede del Corso:** Villa Piaggio Corso Firenze 24
- Tipo Lezione:** frontale, interattiva
- Orario:** 15:00 - 16:30
- Numero lezioni:** 6
- A cura di:** Francesca Cassini
- Prezzo €:** 40
- NOTE** L'ammissione al corso è possibile solo per chi ha già frequentato il corso base UniAuser sulla medicina cinese o possiede già basi di medicina cinese.

Si rende noto che la sede in cui si svolgerà il corso ha una struttura ad anfiteatro a scaloni.

PROGRAMMA

1) giovedì 7 febbraio 2019	Riprendiamo i concetti base della medicina cinese: yin e yang, cinque elementi, organi e visceri, meridiani, valutazione energetica.
2) giovedì 14 febbraio 2019	Il sistema dei meridiani più nel dettaglio, tecniche di automassaggio dei meridiani. Effetto delle manovre: nafa, gunfa, anfa.
3) giovedì 21 febbraio 2019	I punti dei meridiani: localizzazione, manipolazione, punti utili in situazioni specifiche. Effetto delle manovre: tuifa, percussioni, anroufa.
4) giovedì 28 febbraio 2019	Principi del tuina: tonificare e disperdere. Automassaggio per iniziare e finire bene la giornata e per favorire la digestione.
5) giovedì 14 marzo 2019	Effetto delle manovre: niefa, yaofa. Automassaggio del viso e della testa.
6) giovedì 21 marzo 2019	Sostenere il benessere con l'alimentazione in medicina cinese