

criteria

Masaje, automasaje y digitopuntura relajantes y curativos



Área: HABILIDADES

Duración: 20h

Metodología: online

Objetivos

¡Nunca es tarde para aprender sencillas técnicas de respiración y relajación!

En este caso te ofrecemos un resumen de terapias manuales para obtener unos resultados excelentes que puedes poner en práctica contigo mismo o con tus amigos y familiares.

Contenidos y estructura del curso

Introducción: El estrés y la relajación

- El estrés
- Síntomas del estrés
- Fuentes de estrés
- Control del estrés
- Pautas de prevención y control de estrés
- Qué es la relajación
- Teorías relativas a la relajación
- Beneficios de la relajación
- Objetivos
- Masaje y otras técnicas como parte de la relajación
- Resumen

- La respiración y su importancia
- El mundo de la respiración
- Inspiración versus espiración
- Principios fundamentales
- Beneficios
- Tipos de respiración
- Aprende a respirar correctamente
- Pautas imprescindibles
- Errores más comunes
- Posiciones del cuerpo en los ejercicios de respiración
- Conclusión
- Respiración y relajación
- Técnicas sencillas de la respiración
- Práctica
- Resumen

- Introducción al masaje
- Masaje y su origen
- Objetivos
- Beneficios
- Técnica de masaje

Preparación del masaje
Pautas importantes previas
Finalización del masaje
Manipulaciones básicas del masaje relajante
Resumen

Automasaje corporal y masaje podal
Automasaje corporal curativo
Curativo general
Masaje relajante de los pies
Resumen

Drenaje linfático facial relajante y Do-in
Drenaje linfático
linfático de la cara
La técnica
Sesión
Do-in
Práctica
Técnica
Sesión práctica: Una ducha sin agua para llenarse de energía
Resumen

Reflexología curativa
Reflexología podal
¿Qué es la reflexología?
Historia y evolución de la reflexología
¿Por qué los pies?
Zonas del pie más sufridas y sus puntos reflejos
Técnica y práctica de la reflexología
Antes de empezar
Técnica
Tipos de presión
Sesión práctica general
Masaje del calentamiento
Masaje de transición entre secuencias
Sesión principal
Masaje final
Reflexología de las manos express
Resumen

Aromaterapia y masaje nórdico estimulante
Aromaterapia
Las esencias, los aceites aromáticos
¿Cómo utilizar los aceites aromáticos?
Un poco más sobre el baño aromático
El baño relajante paso a paso
Para terminar
Masaje estimulante con el cepillo seco
El equipo
La técnica del cepillado
Resumen

Digitopuntura y Salud
Digitopuntura versus Shiatsu
Un poco sobre Shiatsu
La Digitopuntura
El Chi
Los puntos reflejos y los meridianos
Estación de vulnerabilidad y síntomas de disfunción
Como desbloquear los 12 meridianos en 15 minutos
El símbolo Yin y Yang
Los puntos más utilizados
La técnica
Beneficios
Puntos situados en la cabeza
Puntos situados en el brazo
Puntos situados en el tronco

Puntos situados en la pierna
Secuencias de los tratamientos de algunas afecciones
Acupresión exprés en las manos
Resumen

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

