

CURSOS SUBVENCIONADOS PARA TRABAJADORES EN ACTIVO **(RÉGIMEN GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL)**

MASAJE DE RELAJACIÓN

DIRIGIDO A: Masajistas. Personal Sanitario. Entrenadores Deportivos. Esteticistas. Todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPÓSITOS GENERALES:

Que al término del Curso los asistentes sepan aplicar un masaje de relajación en sus distintas rutinas y modalidades.

Que los asistentes al Curso conozcan los distintos masajes de relajación y su historia.

Que los alumnos conozcan las indicaciones y contraindicaciones de este masaje.

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.

DVD de las distintas técnicas.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Introducción e historia del Masaje de Relajación

MOVIMIENTOS BÁSICOS:

Amasamiento digital

Amasamiento palmo-digital

Amasamiento nudillar

Amasamiento palmar

Fricciones lineales

Fricciones circulares

Vasoconstricciones

Toques de columna

Percusiones

Retorcimientos

Pellizqueos

Masaje de relajación parcial:

Espalda

Miembro inferior

Miembro superior

Tórax y abdomen

Cara y cabeza

Masaje de relajación Completo:

Masaje Sueco

Masaje sensitivo

Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE DEPORTIVO

El Masaje Deportivo nace en Grecia y al principio, su aplicación a los deportistas estaba basada en los distintos tipos de aceites y sus propiedades. Desde entonces el Masaje Deportivo a sufrido muchas variaciones.

Existe una creencia errónea entre muchos masajistas de que un Masaje Deportivo es un masaje duro, fuerte. Nosotros abogamos por un masaje que se adecúe a las necesidades del momento y del deportista... Y ante todo, el Masaje Deportivo debe incluir técnicas manuales de estiramientos.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES:

Que los asistentes al Curso sepan aplicar un Masaje Deportivo.

Que los alumnos sepan valorar el momento de aplicación del masaje.

Que los alumnos sepan las indicaciones y contraindicaciones del masaje.

MATERIAL DIDACTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.

DVD de las técnicas

CONTENIDO:

Masaje deportivo pos-competición

Masaje deportivo pre-competición

Masaje deportivo inter-competición

Masaje respiratorio

Masaje deportivo en balnearios y Spas

ESTIRAMIENTOS:

Miotensivos

Miofasciales

Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE DE SHIATSU

Definición de Shiatsu por el Ministerio Japonés de Salud Pública:

“La terapia del Shiatsu es una forma de manipulación con los pulgares, los dedos y las palmas de las manos, sin ayuda de instrumento mecánico u otro, para ejercer una presión sobre la piel con vistas a corregir trastornos internos, promover y conservar la salud y tratar determinadas enfermedades”

El Shiatsu es una técnica de masaje oriental que incluye estiramiento suaves y distintos tipos de presiones para mejorar el flujo de la energía, la circulación de la sangre, la flexibilidad y la postura del receptor.

La presión y el contacto se aplica con los dedos, las manos, los codos, las rodillas, los antebrazos y los pies del dador. Hallándose el receptor sentado o trndido rn distintas posiciones.

El tratamiento se concentra en distintos canales energéticos específicos (meridianos) por los que circula la energía sutil (Ki)

El Ki es la fuerza vital que participa en todas las actividades del cuerpo, la mente y el espíritu.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPÓSITOS GENERALES

Conocer el masaje de Shiatsu.

Conocer su historia.

Conocer el recorrido de 7 canales

Saber realizar un masaje de Shiatsu de mantenimiento de 60 minutos de aplicación.

MATERIAL DIDACTICO;
Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.
DVD de las técnicas.

CONTENIDO

Historia
Movimientos básicos
Recorridos parciales de 7 canales
Manipulación de los canales
Protocolo en posición prona y supina
Ajustes de espalda
Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE TRADICIONAL TAILANDES

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPÓSITOS GENERALES

Que los asistentes al curso sepan aplicar una rutina completa (de 75 minutos) de un masaje tradicional tailandés.

Que los asistentes conozcan las indicaciones y contraindicaciones.

MATERIAL DIDACTICO

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores
DVD de las técnicas

CONTENIDO TEMÁTICO

Historia
Movimientos básicos
Posiciones del dador
El Puja
Rutina básica:
Con el receptor
En prono
En supino
En lateral
Sentado
Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE GEO – TERMAL

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES:

Que los asistentes al Curso sepan aplicar un tratamiento Geo- termal.
Indicaciones y contraindicaciones.

MATERIAL DIDACTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.
DVD con las técnicas,

CONTENIDO TEMATICO:

Introducción e historia del masaje geo-termal
Propiedades de los distintos minerales.
Aceites esenciales
Higiene y desinfección
Protocolo
Indicaciones
Contraindicaciones

MASAJE HAWAIANO CLASICO (PROFUNDO)

Durante milenios el Lomi-Lomi ha representado el arte curativo de las islas Hawai.
Destinado a revitalizar el aspecto físico y energético de las personas, este masaje tiene como objetivo la armonía (lokahe) del cuerpo, siendo el camino más corto para una relajación profunda mediante la cual se consigue recuperar el contacto con uno mismo, con lo esencial, con el origen del ser, donde impera la confianza, el amor y la paz.

Este masaje se aplica principalmente con los antebrazos, aunque también contiene presiones, estiramientos y fricciones.

Su novedad es que se aplica por hemisferios. Se inicia en la parte izquierda del cuerpo (media espalda, miembro superior y miembro inferior izquierdo) y a continuación la zona derecha.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES

Que los asistentes al Curso sepan aplicar un masaje hawaiano profundo.
Que los alumnos conozcan las indicaciones y contraindicaciones

MATERIAL DIDACTICO

Bibliografía elaborada por el
Equipo de formadores
DVD con las técnicas

CONTENIDO TEMATICO

Historia
Movimientos básicos

Los laterales
Las técnicas:
Hamo
Kahi
Kaomi
Kiko'oko'o
Kûpele
Lomi-Lomi
Ôpâ
Pule
Ulna Lomi
Ulma pusch
Wiggley-weiggley
Masaje completo
Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE HAWAIANO (HOLISTICO)

Basado en la filosofía del masaje hawaiano clásico, se crea este masaje destinado a sentir y tomar conciencia del propio ser a través de una avalancha de sensaciones imposibles de seguir por el cerebro consciente.

Su aportación novedosa al masaje, es que se aplica en toda la zona (ya sea en supino o prono) al mismo tiempo con rápidos y variados movimientos distales para el cambio constante de las sensaciones del paciente

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES

Que los asistentes sepan aplicar un masaje hawaiano holístico.

Que los alumnos conozcan las indicaciones y contraindicaciones de este masaje

MATERIAL DIDACTICO

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores

DVD con las técnicas

CONTENIDO TEMATICO

Historia

Movimientos básicos

Importancia de la música

El ritmo

Las técnicas:

Hamo

Kahi

Kaomi

Kiko'oko'o

Kûpele
Lomi-Lomi
Ôpâ
Pule
Ulna Lomi
Ulma pusch
Wiggley-weiggley
Masaje completo
Indicaciones y contraindicaciones

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (SISTEMA Dr. VODER) (BÁSICO)

El DLM es una técnica que consiste en una serie de maniobras lentas, suaves y repetitivas que se realizan sobre la dermis con la finalidad de activar la circulación linfática, aumentando la capacidad de transporte de linfa.

Estas maniobras son de gran efectividad y su aplicación sutil, delicada y rítmica es de gran belleza visual. Aplicada correctamente es una técnica muy apreciada en el ámbito de la salud y la estética, principalmente en los tratamientos postoperatorios (liposucciones, rinoplastias, mamoplastias...) y en tratamientos anticelulíticos.

Actualmente, por su efecto relajante y por su eficacia en la eliminación del ácido láctico, es muy apreciada en el masaje deportivo.

Sus efectos más inmediatos son:

Antiedematizante
Relajante
Sedante
Inmunoestimulante

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES

Que los asistentes sepan las secuencias y forma de aplicación de los distintos parciales del drenaje linfático manual.

Que los alumnos conozcan las indicaciones y contraindicaciones de este masaje

MATERIAL DIDACTICO

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.

DVD con las técnicas

CONTENIDO TEMATICO

Historia

Definición

Aplicaciones

Anatomía y Fisiología del sistema linfático

Masajes parciales:

Cara

Tórax y senos

Abdomen

Glúteo
Miembro inferior
Tratamiento anticelulítico
Indicaciones y contraindicaciones

REFLEXOLOGÍA PODAL (Básico)

La reflexología podal es la técnica más extendida dentro de los masajes reflejos. Su efectividad constatada la hacen una terapia efectiva y una herramienta indispensable para potenciar otros tratamientos.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES

Conocer la técnica, su historia, fundamentos y desarrollo en el marco terapéutico, así como sus beneficios en la capacidad de autorregulación del cuerpo.

Estimular la sensibilidad táctil reconociendo puntos de correspondencia refleja.

Entrenar las manos en el toque reflexológico.

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo formador.

DVD de las técnicas.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Sobre la reflexología podal, su historia, evolución,

Conceptos básicos y aplicación terapéutica.

El mapa del pie. Un enfoque global de las correspondencias reflejas del cuerpo humano.

Ubicaciones generales de los principales sistemas y órganos.

Aparato locomotor. El sistema óseo-muscular y articular.

Aparato digestivo.

Sistema respiratorio.

Sistema hormonal.

Aparato urinario.

Puntos estratégicos de tratamientos del dolor.

Esquema y desarrollo de una sesión de consulta.

Sistema nervioso central, Rutina de relajación reflexológica.

Indicaciones y contraindicaciones

MASAJE SIRO CHAMPI

Masaje tradicional indio en la cabeza, hombros y cuello. Este masaje desciende de la medicina Ayurveda y es utilizado en los hospitales (ayurvedas) en la India, así como en los hogares formando parte de la tradición familiar.

Curso, totalmente práctico, se aprenderán las técnicas básicas necesarias del masaje Champi, para tratar dolores de cabeza, migrañas, cefaleas, mejorar la vista, prevenir la caída del cabello y producir una gran

relajación.

Con el conocimiento de los “marmas” (puntos vitales secretos) podrás aplicar este masaje para dolencias y malestar en cabeza y cuello.

Es un masaje fácil de aprender y aplicar.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES:

Conocer la técnica, su historia, fundamentos y desarrollo del masaje Siro Champi.

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo formador.

CONTENIDO:

Historia y origen tradicional del masaje Siro Champi

Principios y fundamentos de la medicina Ayurvédica

Descripción de los Marmas (puntos vitales)

Prácticas de las técnicas básicas.

Tratamientos específicos.

Beneficios e indicaciones

Utilización del aceite en el masaje Champi según las características de la persona.

Contraindicaciones.

Práctica completa de una secuencia del masaje Champi.

MASAJE KOBIDO 1

Masaje facial japonés, también conocido como “LIFTING SIN CIRUGIA”

El objetivo del Kobido es trabajar los canales energéticos (meridianos) y los puntos de presión (tsubos) faciales, para poder llegar a un equilibrio idóneo entre piel y músculo.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

PROPOSITOS GENERALES:

Saber aplicar una rutina del masaje Kobido.

Dominar cada una de las técnicas básicas del Kobido.

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo formador.

DVD con las técnicas.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Anatomía músculo esquelética del rostro y el cráneo.

Técnicas de masaje en la parte anterior del cuello.
Técnicas de masaje facial japonés:
Relajación
Percusiones
Amasamientos
Drenaje facial japonés

TÉCNICA METAMÓRFICA Y REIKI

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo formador

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La técnica Metamórfica nos ayuda a reconocer y aceptar los bloqueos inconscientes, tanto recientes como antiguos, desde la concepción hasta el momento actual, ayudando así a la transformación y liberación. Se fundamenta en el trabajo en zonas del pie que tienen influencia y relación con los aspectos mentales y emocionales del individuo. Con el masaje se liberan y alivia la tensión mental, lo que induce a la relajación física.

El individuo recupera la fuerza vital; los bloqueos suelen ser eliminados y se produce la auto-curación. El efecto placentero y relajante produciéndose una sensación de bienestar, fluidez y plenitud.

Esta terapia está indicada para todas las edades, especialmente niños y bebés, durante el embarazo, en casos de estrés, depresión, ansiedad... y en enfermos terminales, ya que ayudaremos a la aceptación del tránsito que están a punto de emprender (el nacimiento a una nueva realidad)

El Reiki es un eficaz

Sistema de curación y un estímulo para el crecimiento psíquico y espiritual. Se entiende por Reiki, "la energía vital universal", favorece la evolución personal del que la práctica y armoniza con los ritmos del universo.

FLORES DE BACH

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Es un método simple y natural de sanar a través de la utilización de ciertas flores silvestres.

Las Flores de Bach, están constituidas por un grupo de 38 esencias florales, utilizadas para tratar diversas

situaciones emocionales como miedo, soledad, desesperación, impaciencia, depresión... Este tratamiento que fue creado por el Dr. Edward Bach en los años 30 y actualmente está aceptado por la OMS., trata los desórdenes de personalidad que influyen en la condición física individual.

FITOTERAPIA BASICA (PLANTAS MEDICINALES)

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Este Curso pretende orientar en cómo utilizar las plantas medicinales para ganar salud y bienestar.

Hoy en día son muy utilizadas las infusiones, cada vez más personas confían en los productos naturales para aumentar o prevenir su salud.

Sin duda, las plantas medicinales tienen un efecto terapéutico, aunque también merece la pena estar atentos a posibles contraindicaciones inesperadas.

AROMATERAPIA

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La utilización de los extractos de plantas para la salud y la relajación ha aumentado considerablemente en los últimos años.

Actualmente existe una amplia gama de aceites esenciales. Esto pone de manifiesto la necesidad de conocer los verdaderos efectos de la Aromaterapia, su uso y su significado.

Su indudable efecto físico y emocional lo convierte en una herramienta imprescindible en el campo de las terapias manuales o incluso, para conseguir un efecto deseado en nuestros locales.

Este Curso trata de aportar un buen conocimiento de los aceites esenciales y de cuando y como se deben aplicar para obtener en máximo beneficio.

NUTRICION SALUDABLE (LA DIETA IDEAL): ALIMENTOS, VITAMINAS Y MINERALES QUE MEJORAN TU SALUD Y CUIDAN TU PESO.

Por todos es sabido hoy día, que la Alimentación y la Salud va de la mano. Por eso es importante conocer cuáles son los nutrientes esenciales, que funciones desempeñan y que síntomas aparecen cuando faltan. Con los alimentos adecuados podemos prevenir dolencias, aumentar las defensas, disponer de más energía

física, evitar pequeñas pérdidas de memoria y favorecer la pérdida de peso.

Este curso trata de sentar las bases, para conseguir una buena salud, un estado de ánimo optimo, reducir peso y tratar patologías a través de una alimentación sana y responsable.

DIRIGIDO A: Masajistas, Personal Sanitario, Terapeutas Manuales, Esteticistas, Entrenadores Deportivos y todas aquellas personas interesadas en esta técnica.

DURACIÓN DEL CURSO: 35 horas

MATERIAL DIDÁCTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores

DESCRIPCION DEL CURSO:

Conciencia nutricional.

Claves para una alimentación sana.

Lo que tu cuerpo necesita.

Los azúcares, glúcidos o Hidratos de carbono.

Alimentos ricos en azúcares o Hidratos de carbono

Diabetes e hipoglucemia.

Los lípidos o grasas. Ácidos grasos omega3, omega6 y omega9.

Alimentos ricos en grasa.

Grasas perjudiciales para el organismo: grasas "trans".

El colesterol. Enfermedades cardiovasculares

Las proteínas. Alimentos ricos en proteínas

Consecuencias de una dieta hiperprotéica.

El Agua Y La Fibra alimentaria.

La dieta ideal. EL efecto yo-yo de las dietas

El poder curativo de los alimentos.

Aprende a combinar los alimentos.

KINESIO TAPPING y **VENDAJES FUNCIONALES**

DIRIGIDO A: Fisioterapeutas, personal sanitario, masajistas deportivos, quiromasajistas y a todas aquellas personas interesadas en esta técnica

DURACIÓN: 35 horas

MATERIAL DIDACTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores

CONTENIDOS DEL CURSO:

Función de los vendajes funcionales

Tipos de vendajes funcionales

Materiales

Breve recordatorio anatómico

Metatarsalgias (rotura de fibras en interfalángicos del pie)
Fáscia plantar
Esguince de tobillo
Tendón de Aquiles
Rodilla estabilidad
Rotura de fibras
Vendaje de hombro
Vendaje de codo
Muñeca
Pulgar
Dedos

Función del tapping

Tipos de tapping
Materiales
Breve recordatorio anatómico
Vendaje ligamentos tobillo
Vendaje ligamentos rodilla
Tendon de Aquiles
Tratamiento de puntos de dolor
Esternocleido relajación
Escaleno relajación
Romboides
Epicondilitis
Tunel carpiano
Hombro congelado
Discopatias
Aplicación del Kinesio Tapping en tendinitis

INICIACIÓN AL PILATES

El método Pilates consiste en una serie de ejercicios por los que fortalecemos el cuerpo, y ganamos elasticidad desde una postura anatómica correcta mejorando así diferentes aspectos de nuestro sistema, equilibrio, postura...

Esta recomendado para personas con cualquier nivel de ejercicio previo.

DESTINADO: a personas que realicen alguna actividad deportiva, monitores de gimnasio, entrenadores, terapeutas, y cualquier persona que quiera saber mas sobre un método de ejercicios en auge.

DURACIÓN: 35 horas

MATERIAL DIDACTICO:

Bibliografía elaborada por el equipo de formadores.

TEMARIO DEL CURSO

1. historia del Pilates.
2. variaciones del Pilates.
3. la respiración en el método Pilates.
4. Pilates de suelo ejercicios básicos y sus beneficios.
5. realización de ejercicios en suelo.
6. anatomía básica del Pilates.
7. Contraindicaciones.
8. Creación de una sesión de Pilates.