



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ REJUVANCE - Μασάζ Προσώπου



Rejuvance (Ρεζουβάνς) σημαίνει **ανανέωση, αναζωογόνηση. Ονομάζεται και λίφτινγκ χωρίς νυστέρι ή εναλλακτικό λίφτινγκ.** Πρόκειται για μια φυσική μέθοδο αναζωογόνησης του προσώπου, που επιδρά συγχρόνως σε σώμα και νου δημιουργώντας βαθιά χαλάρωση.

Το πρόσωπο μας καθρεφτίζει τον εσωτερικό μας κόσμο. Πάνω του αποτυπώνονται οι ψυχικές και σωματικές εντάσεις, τα συναισθήματα-είτε εκφράζονται είτε όχι- δημιουργώντας σφιζίματα, ρυτίδες και παραμορφώσεις. Οι τεχνικές Rejuvance είναι ήπιες και εφαρμόζονται με τις άκρες των δακτύλων πάνω σε κάθε σημείο του προσώπου, του κεφαλιού, του λαιμού, του ντεκολτέ και των ώμων από την επιφάνεια έως το βάθος των ιστών, έτσι ώστε:

- Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας.
- Απελευθερώνεται η μυϊκή ένταση και αποκαθίσταται ο μυϊκός τόνος: οι ρυτίδες μαλακώνουν, λεπταίνουν, το πρόσωπο ανασηκώνεται και ξαναβρίσκει το φυσικό του σχήμα.
- Επιδρά στον συνδετικό ιστό, και κυρίως στην μέση στοιβάδα του δέρματος, όπου υπάρχουν αιμοφόρα αγγεία αλλά και πολλές νευρικές απολήξεις, στους μύες και στους μεσημβρινούς, το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών που διατρέχει όλο τον οργανισμό.
- Μέσω των απαλών επαναλαμβανόμενων τεχνικών ενεργοποιείται το παρασυμπαθητικό σύστημα επιφέροντας μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης,

Συνδυάζεται θαυμάσια με την συμβατική αισθητική, καθώς και με άλλες μεθόδους κλασικής ή φυσικής θεραπείας και απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους, αφού η φυσική προσωπική ομορφιά, η ηρεμία και η αρμονία είναι σίγουρα το δώρο που οφείλουμε όχι μόνο στον εαυτό μας αλλά και στον κόσμο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Δέρμα (φυσιολογία, τύποι, περιποίηση)
- Μύες του προσώπου, του λαιμού, του θώρακα και της πλάτης
- Τεχνική απελευθέρωσης του συνδετικού ιστού
- Τεχνική απελευθέρωσης του μυϊκού ιστού
- Εισαγωγή στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική
- Πίεση σημείων της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής
- Η μέθοδος υγείας του δόκτορα Pang Yingwu
- Ασκήσεις τόνωσης για τους μύες του προσώπου

Εκπαίδευση:

Διάρκεια: 20 διδακτικές ώρες, 2 σαββατοκύριακα (25-26/3/2017 @ 8-9/4/2017)

Δίδακτρα: 400 ευρώ. (για συμμετοχή τουλάχιστον 6 ατόμων)

Σε όλα τα σεμινάρια παρέχονται σημειώσεις και βεβαίωση παρακολούθησης

Απαραίτητη προεγγραφή μέχρι 17 Μαρτίου



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ



Εκπαίδευση της Τεχνικής ThetaHealing®

Το ThetaHealing® είναι μια ισχυρή τεχνική που συνδυάζει την επιστήμη και την πνευματικότητα με σκοπό να εντοπίσει και να μετουσιώσει βαθιά ριζωμένες αρνητικές πεποιθήσεις και τραύματα του υποσυνειδήτου. Ιδρύτρια του είναι η Vianna Stibal, και έχει έδρα το Think Institute, USA (<http://www.thetahealing.com/>).

Το ThetaHealing® μπορεί άμεσα να σας απαλλάξει ή να σας βοηθήσει να αλλάξετε αρνητικά προγράμματα σκέψης και πεποιθήσεις που είναι ριζωμένες σε όλα τα επίπεδα του νου και στο DNA, δίνοντας σας έτσι τη δυνατότητα να δημιουργήσετε εκ νέου την ζωή σας σε όλα τα επίπεδα.

Η τεχνική απευθύνεται τόσο σε επαγγελματίες υγείας και όσο και σε ανθρώπους που επιθυμούν γνωρίσουν τι πραγματικά είναι αυτό που καθορίζει τη ζωή τους, που επιλέγουν να εξελιχτούν σε όλα τα επίπεδα, να θεραπευτούν ατομικά, είτε να το χρησιμοποιήσουν σε θεραπευτική μέθοδο για την οικογένεια τους και τους κοντινούς τους ανθρώπους.

Η τεχνική έχει αγκαλιστεί από ένα σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών του χώρου της κλασικής και εναλλακτικής ιατρικής, συμβούλων σε θέματα προσωπικής ή επαγγελματικής ανάπτυξης είτε εφαρμόζοντας την αυτούσια, είτε ως ένα ισχυρό συμπλήρωμα στην υπάρχουσα μεθοδολογία τους με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Η σωματική ασθένεια αρχικά είναι παρούσα σε ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο, ως άμεσο αποτέλεσμα των πεποιθήσεων, των αναμνήσεων μας και της συναισθηματική μας κατάσταση. Το σώμα νοσεί σε δεύτερο χρόνο, γι αυτό και για φέρουμε τη θεραπεία στην ολότητα του συστήματος χρειάζεται να εργαστούμε και να απελευθερώσουμε το σύστημα από πεποιθήσεις και τραύματα του παρελθόντος

Εκτός από τη βελτίωση της υγείας σας και την ευημερία, μπορείτε να εργαστείτε στην απελευθέρωση της δημιουργικότητας σας, στην λύση συναισθηματικών σας θεμάτων ή και στην ανάπτυξη της επιχείρησής σας. Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες!

Το ThetaHealing® είναι μια συνέργεια μεθόδων. Ο θεραπευτής και ο θεραπευμένος μπαίνουν μέσω μιας άσκησης σε κατάσταση Θήτα (θήτα brain waves). Στο επίπεδο εκείνο ερχόμαστε σε επαφή με το Δημιουργό, με το όλο, με την ύψιστη και ανεπηρέαστη αλήθεια από όπου μας δίνεται η δυνατότητα να διαχειριστούμε και να θεραπεύσουμε παγιωμένες πεποιθήσεις που προέρχονται από τραύματα του παρελθόντος (οικογένεια, σχολείο, εργασία, μήτρα γέννηση), από τη γραμμή αίματος των γονιών μας ή ακόμα και από προηγούμενες δικές μας ενσαρκώσεις, όπως και από επιρροές ατόμων και καταστάσεων έξω από εμάς από τις οποίες συχνά βαλλόμαστε.

Με την καθοδήγηση του Δημιουργού γίνεται μια εναρμόνιση σώματος, πνεύματος και μυαλού που μας επιτρέπει να καθαρίσουμε τον περιορισμό των πεποιθήσεων και των τραυμάτων σε

όλα τα επίπεδα που μας κρατούν πίσω στη ζωή και μας νοσοούν. Αυξάνει και μας μαθαίνει πώς να εμπιστευόμαστε τη διαίσθηση μας, να εμπιστευόμαστε την ίδια τη ζωή, την ύψιστη αλήθεια του καθενός που είναι μέσα μας. Μας επιτρέπει να δούμε, αποδεχτούμε και καλλιεργήσουμε την πραγματική μας φύση, όπως όταν ήρθαμε στον κόσμο αυτό σαν άρτια όντα, απαλλαγμένοι από τα βάρη και τις στρεβλώσεις που μας κατακλύζουν καθημερινά.

Η θεραπεία Θήτα βρίσκει εφαρμογή με εξαιρετικά αποτελέσματα σε κάθε ασθένεια σώματος ή πνεύματος.

ν Υγεία: σωματική και ψυχική υγεία, κρίσεις πανικού, φοβίες, καταθλίψεις, αυτοάνοσες ασθένειες, καρκινοπάθειες, εθισμούς, θέματα αυτοπεποίθησης, τραυματικά γεγονότα, θρήνος από απώλειες, γυναίκες της διαδικασίας σύλληψης και γενικά ένα μεγάλο σύνολο παθολογιών σώματος και ψυχής.

ν Καριέρα: Τι είναι αυτό που εμποδίζει την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη σας. Βρίσκοντας την προσωπική θεϊκή συγχρονικότητα του καθενός (σκοπό της ζωής), ανακαλύπτοντας αυτό που έχουμε κατασκευαστεί να κάνουμε στη ζωή αυτή, επιτυγχάνουμε προσωπική εκπλήρωση και καθημερινή αφθονία μέσα από την εργασία.

ν Σχέσεις: Για πιο λόγο επαναλαμβάνονται τα ίδια αποτυχημένα μοτίβα σχέσεων και καταστάσεων, επίλυση αυτών και αναδημιουργία των σχέσεων. Επίτευξη χαρούμενης και δημιουργικής σχέσης με τον σύντροφο, δημιουργική εξέλιξη.

Η εκπαίδευση της μεθόδου αποτελείται από τα 2 βασικά 3ημερα σεμινάρια και τα μετέπειτα πιο προχωρημένου επίπεδου με συγκεκριμένη θεματολογία (πχ βαθύ σκάψιμο, υλοποίηση και αφθονία, ασθένεια και διαταραχές, αδελφική ψυχή, ρυθμός προς το ιδανικό βάρος κα)

Πρώτη εκπαίδευση ThetaHealing® Basic DNA

Το περιεχόμενο του 1ου βασικού σεμιναρίου (ThetaHealing® Basic DNA) είναι η εκμάθηση και πρακτική τεχνικών που σας επιτρέπουν να αλλάξετε τα αρνητικά προγράμματα στη ζωής σας που δημιουργήθηκαν από πεποιθήσεις βαθιά θαμμένες στο υποσυνείδητο σας. Οι πεποιθήσεις αυτές βρίσκονται στο βασικό, ιστορικό, γενετικό και ψυχικό επίπεδο. Έχετε την ευκαιρία να αλλάξετε συναισθήματα και προγράμματα που σας περιορίζουν και σας αποκλείουν από το να βιώσετε τη ζωή σας στο μέγιστο δυναμικό της. Αυτές οι καλά κρυμμένες περιοριστικές ή αρνητικές πεποιθήσεις του υποσυνειδήτου επηρεάζουν τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική σας κατάσταση κάθε στιγμή στη ζωή σας. Αυτό συμβαίνει μέχρι αυτές να εντοπιστούν και να αλλάξουν. Η τεχνική ThetaHealing® το επιτυγχάνει με εύκολο, γρήγορο και άμεσο τρόπο.

Στο πρώτο αυτό σεμινάριο ο κάθε μαθητής μαθαίνει να προσδιορίζει τις δίκες του πεποιθήσεις, του ανθρώπου που έχει απέναντι του. Στη συνέχεια μαθαίνει τεχνικές με τις οποίες μπορεί να αντικαταστήσει τα περιοριστικά αυτά συστήματα πεποιθήσεων, τα προγράμματα και τα συναισθήματα με άλλα θετικά καθώς και για αυτόν στην ολότητα του.

Σημαντικό κομμάτι αυτής της εκπαίδευσης είναι να μάθετε γιατί δημιουργείτε όποιες καταστάσεις στη ζωή σας και τι μαθαίνετε από αυτές, γιατί τις συντηρείτε ακόμα και αν συνειδητά δεν τις επιθυμείτε.

Έρχεστε σε επαφή με τα 7 επίπεδα της ύπαρξης και μαθαίνετε πώς να συνδέεστε και να

Λειτουργείτε μέσα από την Ανιδιοτελή Αγάπη του Δημιουργού όλων όσων υπάρχουν.

Διάρκεια σεμιναρίου : 21 Απριλίου 2017 (3μμ – 9μμ)

22 Απριλίου 2017 (10πμ - 7μμ)

23 Απριλίου 2017 (10πμ – 7μμ)

Δίδακτρα : 300 ευρώ

Ο κάθε μαθητής λαμβάνει το επίσημο υλικό του σεμιναρίου που είναι το επίσημο ThetaHealing® βιβλίο, το επίσημο εγχειρίδιο του μαθητή στα ελληνικά και το επίσημο πιστοποιητικό θεραπευτή του βασικού επίπεδου ThetaHealing® από το Think Institute.

Δεύτερη εκπαίδευση ThetaHealing® Advanced DNA

Το δεύτερο αυτό σεμινάριο του ThetaHealing® (Advanced DNA) αποτελεί την επέκταση και ολοκλήρωση του Βασικού Σεμιναρίου, το οποίο περιλαμβάνει την κατά βάθος κατανόηση των επτά επιπέδων της Ύπαρξης που μας περιβάλλουν.

Οι μαθητές μέσα από πρακτική αποδεσμεύονται από μνησικακίες, όρκους, και τις δεσμεύσεις που δημιουργούν αντιστάσεις στη ζωή τους. Στο προχωρημένο επίπεδο, οι μαθητές μαθαίνουν με ασκήσεις να θεραπεύουν το "μωρό στη μήτρα" και την "αναδημιουργία της ραγισμένης ψυχής".

Πολύ σημαντικό κομμάτι είναι οι ενσταλάξεις συναισθημάτων που λαμβάνει ο μαθητής από τον εκπαιδευτή, ενσταλάξεις που τον φέρνουν σε κατάσταση βαθιάς θεραπείας και αυτοεξέλιξης.

Το σεμινάριο αυτό είναι μια δυνατή εμπειρία για τους μαθητές καθώς διδάσκονται πολλά νέα και θετικά συναισθήματα, όπως πως είναι να γνωρίζουν να εκτιμούν το τώρα και τι σημαίνει αποδοχή του εαυτού από το Έβδομο επίπεδο της Ύπαρξης.

Με το σεμινάριο αυτό ολοκληρώνεται η εκμάθηση της βασικής τεχνικής του ThetaHealing® και όλοι οι μαθητές έχουν πάρει πλέον τα εφόδια που χρειάζεται για να μπορούν να χρησιμοποιήσουν την τεχνική με ασφάλεια και επιτυχία.

Στο τέλος του σεμιναρίου ο μαθητής έχει την γνώση και την επίσημη πιστοποίηση για την εξάσκηση του ThetaHealing® Advanced DNA από το Think Institute.

Διάρκεια σεμιναρίου : 5 Μαΐου 2017 (3μμ – 9μμ)

6 Μαΐου 2017 (10πμ - 7μμ)

7 Μαΐου 2017 (10πμ – 7μμ)

Δίδακτρα : 300 ευρώ

Ο κάθε μαθητής λαμβάνει το επίσημο υλικό του σεμιναρίου που είναι το επίσημο ThetaHealing® βιβλίο, το επίσημο εγχειρίδιο του μαθητή στα ελληνικά και το επίσημο πιστοποιητικό θεραπευτή του προχωρημένου επίπεδου ThetaHealing® από το Think Institute.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Βεντούζες - Μασάζ με Βεντούζες (CuppingMassage) – Μόξα



Οι βεντούζες αποτελούν μια μέθοδο θεραπείας που βασίζεται στην δημιουργία μιας τοπικής απορροφητικής δύναμης εφαρμόζοντας στο δέρμα βάζα με κενό αέρος. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ανάδυση προς την επιφάνεια βαθύτερων στρωμάτων στάσιμου Κι και αίματος καθώς και παθογόνου. Με αυτόν τον τρόπο επίσης μπορούν να αφαιρεθούν στάσιμες τοξίνες από το σώμα.

Οι βεντούζες:

Βελτιώνουν την ελεύθερη ροή του Κι και του αίματος στους μεσημβρινούς - αφαιρούν τις τοξίνες από τον οργανισμό - διασπείρουν το κρύο και την υγρασία - μειώνουν το οίδημα και τον πόνο - λύνουν συμφύσεις - λύνουν μπλοκαρίσματα στον συνδετικό ιστό - χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις ρευματικών ή αρθρικών πόνων - για γαστρεντερικά προβλήματα (στομαχόπονος, ναυτία, δυσπεψία) - για διαταραχές του αναπνευστικού (βήχας, άσθμα, κρύωμα)- για μυϊκούς πόνους λόγω διαστρέμματος ή θλάσης - λόγω συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος - για χρόνιους πόνους στη μέση - πόνους δυσμηνόρροιας - δάγκωμα φιδιού

Το μασάζ με βεντούζες αποτελεί μια τεχνική μασάζ που βασίζεται στις βεντούζες. Δημιουργώντας κενό και αρνητική πίεση το μασάζ βοηθά δραστικά να παροχετεύσει τα κατακρατημένα υγρά και τις τοξίνες. Τονώνει το περιφερικό νευρικό σύστημα, επαναφέρει την ελεύθερη ροή αίματος και ενέργειας στους μύες και στο δέρμα και λύνει συμφύσεις στον συνδετικό ιστό και στους μαλακούς ιστούς του σώματος. Είναι επίσης αποτελεσματικό στην αγωγή κατά της κυτταρίτιδας.

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 10 διδακτικές ώρες, 1 Σαβ/κο (29 & 30/04/17 | 16:00-21:00)
- **Δίδακτρα:** 180 ευρώ.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Μασάζ Κοιλιάς και Παχέος Εντέρου (Abdominal Massage)

Το παχύ έντερο είναι σαν το αποχετευτικό σύστημα ενός σπιτιού: κανείς δεν θέλει να έρχεται σε επαφή με αυτό, όμως χωρίς αυτό το ίδιο το σπίτι και οι ένοικοί του δεν μπορούν να ζήσουν. Και το παχύ έντερο επιτελεί για τον άνθρωπο ακριβώς αυτήν την λειτουργία: Είναι το μέρος που στέλνουμε ότι δεν θέλουμε να υπάρχει στη ζωή μας.

Και αυτό δεν περιορίζεται μόνο στα τροφικά απόβλητα που μέσω του παχέος εντέρου οδεύουν προς την απομάκρυνση, αλλά και για τα συναισθηματικά απόβλητα, δηλαδή για κάθε συναίσθημα που δημιουργήθηκε μέσα μας αλλά δεν το αποδεχόμαστε και δεν το θεωρούμε ευπρόσδεκτο στη ζωή μας. Όπως π.χ. τους φόβους μας, την θλίψη μας και τον θυμό μας. Και αυτή η στάση οδηγεί σταδιακά σε συνδυασμό με την όλο και αυξανόμενη έλλειψη κίνησης στη ζωή μας και με την όλο και περισσότερο μη κατάλληλη διατροφή στην εμφάνιση ασθενειών του παχέος εντέρου όπως δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, μετεωρισμό κ.α. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι το ταχύτερα αυξανόμενο αριθμητικά είδος καρκίνου στην σημερινή κοινωνία.

Το μασάζ κοιλιάς και παχέος εντέρου είναι μια τεχνική που υποστηρίζει την διαδικασία ξεμπλοκαρίσματος και κινητοποίησης του παχέος εντέρου και γενικά της περιοχής της λεκάνης και τις κοιλιάς. Μαζί με την υδροθεραπεία παχέος εντέρου και με την αποτοξινωτική διατροφή θεωρούνται ένα τριπλό εργαλείο ιδιαίτερα κατάλληλο για την αντιμετώπιση των περισσότερων προβλημάτων του εντέρου.

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 10 διδακτικές ώρες, 1 Σαβ/κο (18 & 19/02/17 | 16:00-21:00)
- **Δίδακτρα:** 160 ευρώ.



KΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Μασάζ Hot Stones & Hot Stones Shiatsu



Το Hot stone massage είναι μια ειδική μέθοδος μασάζ που χρησιμοποιεί ως μέσο μάλαξης λείους, θερμασμένους μέσα σε νερό λίθους. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται λίθοι όχι θερμασμένοι (π.χ. σε καταστάσεις φλεγμονών) και μερικές φορές γίνεται συνδυασμός θερμών και ψυχρών λίθων που βοηθά ιδιαίτερα στην χαλάρωση της μυϊκής έντασης. Πολύ συχνά πρόκειται για λίθους από βασάλτη, ένα σκούρο ηφαιστειακό πέτρωμα με πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας. Η χρήση τους συνδυάζεται επίσης με λάδι μασάζ ή και με αιθέρια έλαια.

Τα οφέλη του Hot Stone massage είναι:

- Χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων, πόνων από διαστρέμματα και θλάσεις
- Βελτίωση της κυκλοφορίας
- Ανακούφιση σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, ινομυαλγίες, προεμηνορρησιακό σύνδρομο (πόνους περιόδου), οσφυαλγίες
- Μείωση του στρες της έντασης, της αϋπνίας και συναισθηματική χαλάρωση

Σε αυτόν τον κύκλο θα διδαχθούν:

- Οι διάφοροι τύποι λίθων, υφής, σχήματος και τα πλεονεκτήματα του καθενός
- Τρόποι θέρμανσης, φροντίδας και καθαρισμού των λίθων
- Βασικό σετ τεχνικών hot stone massage για όλο το σώμα
- Μασάζ προσώπου με λίθους όχι θερμασμένους
- Σετ τεχνικών αθλητικού hot stone massage
- Σετ τεχνικών αποτοξινωτικού hot stone massage
- Σετ τεχνικών χαλαρωτικού hot stone massage

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 20 διδακτικές ώρες, 2 Σαβ/κα (10 & 11/12/16 | 21 & 22/01/17 | 16:00-21:00)
- **Δίδακτρα:** 330 ευρώ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Μασάζ Λεμφικό



Το λεμφικό μασάζ αποτελεί μια εξειδικευμένη τεχνική ενεργοποίησης και κινητοποίησης των λεμφικών αγγείων και αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Το λεμφικό μασάζ, εφ' όσον εφαρμόζεται ορθά από κατάλληλα εκπαιδευμένους μασέρ, δεν είναι οδυνηρό ούτε προκαλεί μώλωπες στο σώμα. Οδηγεί στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος στην μείωση των κατακρατήσεων του σωματικών υγρών και της κυτταρίτιδας. Απευθύνεται σε όσους θέλουν να αποκτήσουν μια άρτια θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στην τεχνική αυτή.

Εκπαίδευση:

- **Μασάζ:** 30 διδακτικές ώρες (3 Δεκάωρα σεμινάρια σε Σαβατοκύριακα) (27 & 28/05/17 | 10 & 11/06/17 | 10:00-15:00, σε αναμονή για το τρίτο μάθημα το οποίο θα διεξαχθεί τον Σεπτέμβριο 2017)
- **Δίδακτρα:** 360 ευρώ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Thai Massage



Το Thai Massage (ή *nuadthai*, όπως είναι η παραδοσιακή του ονομασία) είναι μια πανάρχαια τέχνη της Άπω Ανατολής που είχε και εξακολουθεί να έχει ιερό χαρακτήρα. Μέχρι τις μέρες μας διδάσκεται και εφαρμόζεται σε πολλούς ναούς της Ταϊλάνδης. «Πατέρας» αυτής της τέχνης θεωρείται μια ιστορική φυσιογνωμία ονόματι Τζίβακα, ο οποίος, σύμφωνα με την παράδοση, διατέλεσε προσωπικός θεραπευτής του Βούδα. Το Thai Massage αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της παραδοσιακής Ταϊλανδικής ιατρικής, η οποία αποτελεί αυτόνομο, πλήρες θεραπευτικό σύστημα.

Σύμφωνα με τις αρχές αυτού του θεραπευτικού συστήματος, το ανθρώπινο σώμα φέρει ορισμένους αγωγούς, μέσα στους οποίους ρέει η κοσμική ενέργεια. Οι αγωγοί αυτοί καλούνται *Sen* και δεν έχουν ανατομική υπόσταση. Ένας από τους βασικούς στόχους του Thai Massage είναι η εξισορρόπηση αυτών των αγωγών.

Το Thai Massage παραδοσιακά ασκείται στο δάπεδο. Ο δέκτης πρέπει να φορά ελαφρύ ρουχισμό. Ο ασκών χρησιμοποιεί τους αντίχειρες, τις παλάμες, τους αγκώνες, το αντιβράχιο, τα γόνατα και τα πέλματά του (ενίοτε όλο του το σώμα) προκειμένου να εφαρμόσει τις τεχνικές. Η μεθοδολογία του Thai Massage περιλαμβάνει πολλά στοιχεία, όπως:

- Διατάσεις (κινήσεις μεγάλης εμβέλειας). Αυτές έχουν ως στόχο να προκαλέσουν διάταση σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Πολλές αποτελούν απομίμηση συγκεκριμένων γιόγκικων *asana* (στάσεις). Αυτός άλλωστε είναι και ο λόγος που από πολλούς το Thai Massage θεωρείται παθητική εφαρμογή της γιόγκα (πολλοί το αποκαλούν «η γιόγκα του τεμπέλη»!)
- Μαλάξεις (κινήσεις μεσαίας εμβέλειας). Αυτές περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, και μαλακτικά πλήγματα, και ανακουφίζουν από τον μυϊκό σπασμό.
- Πιέσεις στους αγωγούς *Sen* (κινήσεις μικρής εμβέλειας). Αυτό γίνεται μέσω μιας συγκεκριμένης διαδικασίας, η οποία περιλαμβάνει κυρίως πιέσεις με τους αντίχειρες. Η εν λόγω τεχνική εξαγνίζει και εξισορροπεί το λεπτοφυές ηλεκτροχημικό σύστημα του οργανισμού. Γι' αυτόν τον λόγο χαίρει μεγάλης υπόληψης στην Άπω Ανατολή και θεωρείται ιερή.
- Χρήση θερμών επιθεμάτων. Πρόκειται για καταπλάσματα που περιέχουν ορισμένα φυτά που προάγουν την μυϊκή χάλαση. Τα καταπλάσματα αυτά θερμαίνονται στον ατμό και κατόπιν τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία. Η

χρήση τους ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους, αποτοξινώνει τον οργανισμό και χαρίζει βαθιά χαλάρωση.

Οι διατάσεις του Thai Massage, που είναι και το χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της θεραπευτικής μεθόδου, αποκαθιστούν την σχέση των πρωταγωνιστών – ανταγωνιστών μυών. Συνεπώς, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των χρόνιων μυοσκελετικών προβλημάτων και στην καταπολέμηση του χρόνιου πόνου που οφείλεται στην βαθμιαία βράχυνση των μυών – ιδιαίτερα διαδεδομένο πρόβλημα στην κοινωνία μας, ειδικά σε όσους διεξάγουν καθιστικό τρόπο ζωής. Επίσης, οι πιέσεις στους αγωγούς Sen συμβάλλουν στην αντιμετώπιση διαφόρων ψυχοσωματικών προβλημάτων, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, το βρογχικό άσθμα, η πρωτοπαθής δυσμηνόρροια, κτλ. Επίσης, αυξάνει εντυπωσιακά την ευλυγισία, ενώ βοηθά το άτομο να αποκτήσει επίγνωση του σώματός του και να αποφεύγει την κακή στάση.

Στην εποχή μας, αυτή η θεραπευτική μέθοδος γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής στον Δυτικό κόσμο, ενώ εξακολουθεί να παραμένει η υπ' αριθμόν ένα επιλογή χαλάρωσης στην Ταϊλάνδη, όπου το Thai Massage εφαρμόζεται από τους πιο ιερούς ναούς και τα πιο πολυτελή spa μέχρι τις πιο πολύβουες λαϊκές αγορές!

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 20 διδακτικές ώρες, 2 Σαββατοκύριακα (συμπεριλαμβάνεται και το εισαγωγικό σεμινάριο), (18 & 19/02/17 | 18 & 19/03/17 | 10:00-15:00)
- **Δίδακτρα:** 330 ευρώ.





ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Hot Bamboo Massage



Το Bamboo ή το ξύλο ως μέσο μάλαξης είναι υλικά που χρησιμοποιήθηκαν από πολύ νωρίς στην ιστορία της θεραπευτικής. Όμως το Hot Bamboo Massage (HBM) είναι μια σχετικά νέα θεραπευτική προσέγγιση.

Τα βασικά του χαρακτηριστικά και ταυτόχρονα πλεονεκτήματα έναντι άλλων τεχνικών μασάζ είναι τα εξής:

- Χρήση φυσικών υλικών, εύκολων και οικονομικών στην απόκτησή και στη συντήρησή τους.
- Σημαντική μείωση της καταπόνησης των χεριών του μασέρ – θεραπευτή.
- Άσκηση δυνατών πιέσεων αν απαιτείται κάτι τέτοιο χωρίς άσκηση αντίστοιχης δύναμης.
Εύκολη και γρήγορη συντήρηση - καθαρισμός των εργαλείων και προετοιμασία τους για την επόμενη συνεδρία.

Η ιστορία του Massage έχει 5000 χρόνια διάρκεια, ξεκινώντας από αρχαία Ινδία καθώς επίσης και στον πολιτισμό των Μάγιας. Η Ayurveda, η αρχαία παραδοσιακή θεραπευτική της Ινδίας, βασίζεται σε μία παγκόσμια αρχή: την ενέργεια, πηγή κάθε ζωής που στα σανσκριτικά ονομάζεται "Prana". Οι ενεργειακοί θεραπευτές συνήθιζαν να χειρίζονται αυτήν την ενέργεια με αναπνευστικές τεχνικές, (πραναγιάμα) διαλογισμό, γιόγκα, διατροφή και μασάζ. Κάνοντας μασάζ, ανάμεσα στα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν εκτός από τα χέρια τους, υπήρχε και η χρήση βοτάνων, κρυστάλλων, λίθων και bamboo.

Ενδείξεις – Αποτελέσματα:

- Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- Αυξάνει την κινητικότητα της ενέργειας
- Αύξηση της αποτοξινωτικής ικανότητας του οργανισμού
- Τόνωση του Yin
- Μείωση και εξισορρόπηση του υπερβολικού Yang
- Αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων
- Χαλάρωση των σφιγμένων μυών
- Βαθιά ποιότητα χαλάρωσης στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα
- Μείωση του νοητικού στρες
- Μείωση του κρύο στο σώμα

Αντενδείξεις - Δεν ασκούμε ΗΒΜ:

- Σε ανθρώπους με υπέρταση ή υπόταση
- Σε ανθρώπους με σοβαρή καρδιοπάθεια
- Σε ανοιχτές πληγές
- Σε ανθρώπους που έχουν χειρουργηθεί πρόσφατα (6 μήνες)
- Σε ερεθισμένες περιοχές του δέρματος ή δερματικά προβλήματα
- Σε ανθρώπους με πυρετό
- Σε ανθρώπους με κάποια μεταδοτική νόσο
- Σε ανθρώπους με καρκίνο
- Σε καταστάσεις φλεγμονής
- Σε φλεβίτιδα και κίρσους
- Σε εγκύους μέχρι και τον 3ο μήνα της εγκυμοσύνης

Θέματα υγιεινής και τεχνικά:

Όταν τελειώνουμε τη χρήση ενός ξύλου το τοποθετούμε ξανά στη συσκευή θέρμανσης για να ξαναζεσταθεί.

Τα μπαμπού και όλος ο εξοπλισμός που έχουμε χρησιμοποιήσει σε μία συνεδρία καθαρίζεται αμέσως μετά με αντιβακτηριακά μαντηλάκια.

Ελέγχουμε τα μπαμπού μας για άγρια σημεία ή για χτυπήματα και αν βρούμε κάτι τέτοιο τρίβουμε με λεπτό γυαλόχαρτο και αλείφουμε με λάδι βάσης.

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 10 διδακτικές ώρες, 1 Σαββατοκύριακο (18 & 19/03/17 |16:00-21:00)
- **Δίδακτρα:** 160 ευρώ.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Σουηδικό Μασάζ



Μνημονεύεται στα έπη του Ομήρου, όπου η Κίρκη άλειψε το σώμα του Οδυσσέα και τον έτριψε με αλοιφές και εκεί που οι γυναίκες μάλαζαν τα σώματα των πολεμιστών πριν από τις μάχες. Μαρτυρείται στα χρόνια του Ιπποκράτη όπου χρησιμοποιούσαν το μασάζ τόσο για θεραπευτικό σκοπό, όσο και για τη διατήρηση καλής υγείας. Το προπαγάντισε ο Οριμπάζ επί Ιουλίου Καίσαρα. Έγινε χρήση του ως μέσο αποθεραπείας στην αρχαία Ελλάδα σε συνδυασμό σωματικών ασκήσεων με χρήση λαδιών ή αλοιφών στο σώμα. Οι Έλληνες γιατροί το ταξιόμησαν σε δυνατό και χαλαρό, σύντομο και διαρκές και το μετέφεραν στη Ρώμη όπου ίδρυσαν οι Ασκληπιάδες δικά τους σχολεία. Ήταν ευρύτατα διαδεδομένο στα θερμά ρωμαϊκά λουτρά. Από το 17ο αιώνα αρχίζει μια πιο συστηματική μελέτη και καταγραφή των ειδών και των αποτελεσμάτων της μάλαξης, για να φθάσουμε στη δεκαετία του 1770 όπου οι Andry και Tissot έκαναν μία λεπτομερή περιγραφή των χειρισμών με σκοπό την αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας.

Επιστημονικά αρχίζει να θεμελιώνεται με την ίδρυση των πρώτων κλινικών και πειραματικών ερευνών το 19ο αιώνα στην Ευρώπη με αφετηρία το πρώτο κολέγιο στη Στοκχόλμη. Ο πιο δημοφιλής του αιώνα, ο Per Ling συστηματικοποιεί τους χειρισμούς συνδυάζοντας τις γνώσεις γυμναστικής και φυσιολογίας με την τεχνική Ανατολής και Δύσης. Για ν' ακολουθήσει τη θεραπεία με χειρομαλάξεις ο Metzger και ο Thure Brand με χρήση ιδιαίτερα αποτελεσματική στις γυναικείες παθήσεις. Διαφορετικής αντίληψης ο L. Championniere, ιδρυτής της Γαλλικής σχολής, έρχεται να μιλήσει για την ευεργητική σημασία των ήπιων χειρισμών. Δεν μπορεί να παραβλεφτεί και η συμβολή της Ρωσικής σχολής στα τέλη του 19ου αιώνα, με κορυφαίο εμπνευστή στην τελειοποίηση της τεχνικής τον Ζαμπλουντόβκι.

Για να περάσουμε στον 20ο αιώνα, που κάνει το ξεκίνημά του με τον Albert Hoffa και τις παραστατικές περιγραφές των τεχνικών μεθόδων μάλαξης. Για να συνεχιστεί με μια σειρά από επώνυμους και ανώνυμους υποστηρικτές που καθένας έδωσε το δικό του στήριγμα στη θεμελίωση και εξέλιξη της εφαρμογής της, ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να φροντίζεται από θεραπευτές ζωής: ιατρούς για τη βελτίωση της υγείας, φυσιοθεραπευτές για την αποκατάσταση της βλάβης, αισθητικούς για τη διατήρηση της υγείας και ομορφιάς.

Η δράση του σουηδικού μασάζ είναι ένα πολύπλοκο γεγονός. Κατά τον Gold-Scheider «η επίδραση της μάλαξης δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση του αίματος και της λέμφου, αλλά ερεθίζει τα νεύρα του δέρματος και των μαλακών μορίων που βρίσκονται κάτω απ' αυτό, των μυών και των τενόντων. Επιδρά σε νευρικούς κορμούς που βρίσκονται βαθύτερα προκαλώντας ποικίλα ερεθίσματα που μεταδίδονται στα εσωτερικά όργανα με λειτουργικές επιδράσεις όσον αφορά την προώθηση και την αναστολή. Οι δράσεις του μασάζ δεν είναι αποκλειστικά μηχανικές και συμβαίνουν μόνο στην περιφέρεια. Το μασάζ στις διάφορες μορφές του προκαλεί αντιδραστική υπεραϊμία, υποβοηθεί την εκροή και εισροή των υγρών των ιστών, αυξάνει την διαπερατότητα των τοιχωμάτων των τριχοειδών, δυναμώνει τα εσωτερικά όργανα. Βοηθά την απορρόφηση των αιματωμάτων και εξιδρώσεων, υποστηρίζει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί αντιδράσεις στη γενική φυσική κατάσταση σε περιπτώσεις σωματικής ή ψυχικής κόπωσης».

Εκπαίδευση:

- **Διάρκεια:** 20 διδακτικές ώρες, 2 Σαββατοκύριακα (**13 & 14/05/17, 10 & 11/06/17 | 16:00-21:00**)
- **Δίδακτρα:** 220,00 ευρώ

**Σε όλα τα σεμινάρια παρέχονται σημειώσεις και βεβαίωση παρακολούθησης
Απαραίτητη προεγγραφή μέχρι 20 ημέρες πριν την έναρξη των σεμιναρίων**

