

3. LA RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE: IL SONNO E IL SOGNO

| | | | | |
|---|---|---|-----|-------|
| R I F L E S S O L O G I A | DATA | giovedì 13 e venerdì 14 febbraio 2020 | | |
| | ORARIO | 09.00 – 17.00 | | |
| | LUOGO | Bellinzona | | |
| | SCOPO | far conoscere gli approcci naturali all'insonnia. Rilassare la persona portandola verso un benessere dormiente. Permettere ai partecipanti di acquisire la conoscenza dei punti riflessi del piede e la capacità di esercitare un massaggio che porti a favorire il sonno e il sogno. Intuire i problemi legati al sonno che derivano spesso da situazioni di difficoltà emotiva | | |
| | CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • gli aspetti fisiologici del sonno; teoria dell'apprendimento, teoria della conservazione dell'energia, teoria del recupero, teoria evolutiva • le fasi del sonno; le fasi del sogno Rem ; macrostruttura e microstruttura del sonno • veglia, dal 1 al 4 stadio; il sonno nell'infanzia, nell'età adulta e nell'anziano • patologia del sonno; posizione nel sonno; addormentamento e risveglio; il fenomeno dei sogni • elementi riflessi mano e tutte le manovre specifiche del piede per aiutare chi ha questo problema tenendo conto della sua specifica personalità • elementi di rimedi erboristici; cosa dice la medicina tradizionale cinese; uso dei colori • alcuni punti di digitopressione per l'insonnia e per favorire il riposo. | | |
| | METODOLOGIA | <ul style="list-style-type: none"> • con ausilio di videoproiettore, immagini, grafici, mappe sono proposte le teorie e le zone specifiche da trattare e massaggiare. Tutto questo è supportato da una esauriente dispensa che consente di seguire quanto si insegna. • si mettono in relazione la sintomatologia con le zone specifiche riflesse. • fotografie che illustrano le tecniche di riflessologia piede-mano e digitopressione • il docente evidenzia e ripete in modo pratico quanto è stato spiegato mostrando in concreto il tutto che poi viene ripetuto dagli allievi che così si impadroniscono delle tecniche specifiche | | |
| | RELATORE | Antonio Maglio, riflessologo | | |
| | PARTECIPANTI | operatrici/tori del ramo sanitario con formazione di base in riflessologia minimo 12 | | |
| | QUOTA | membri ASI-SBK | Fr. | 160.— |
| | | non membri ASI-SBK | Fr. | 240.— |
| TERMINE ISCRIZIONE | 13.01.2020 | | | |
| ISCRIZIONI | www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/ | | | |
| INFORMAZIONI | Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail segretariato@asiticino.ch Sito www.asiticino.ch | | | |
| ATTESTATO | attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino | | | |

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA