



## LA REFLESSOLOGIA PLANTARE



La Riflessologia porta a conoscere (o ri-conoscere) il proprio corpo, il proprio potenziale energetico e la capacità dell'organismo di far fronte alle situazioni in cui si crea uno squilibrio.

Priva di controindicazioni questa tecnica aiuta sia in senso preventivo sia come sostegno durante altre terapie ed con il suo effetto rilassante è molto utile per tutti I problemi derivanti dallo stress, favorisce la normalizzazione dei vari sistemi dell'organismo e in generale produce un effetto rigenerante.

**Il corso ha l'obiettivo di insegnare a praticare un massaggio riflessologico plantare di base, a carattere preventivo e riequilibrante, conoscendo i punti e le aree riflesse e i loro significati non solo sul piano fisiologico/anatomico ma anche emotivo.**

**Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica comune ed obbligatoria ed una partica facoltativa: chi lo desidera, con l'assistenza del docente, potrà praticare il massaggio plantare. Apposite mappe guideranno nell'apprendimento.**



# LA REFLESSOLOGIA PLANTARE

Le origini della riflessologia plantare si perdono quindi nella memoria del tempo ma le scoperte scientifiche di fine 1800 hanno indicato nuovi orizzonti per quella che oggi viene considerata una delle discipline olistiche più efficaci per il benessere della persona.

Si tratta di un metodo di trattamento che si basa sulla stimolazione di specifici punti individuati sul piede, a cui corrispondano organi e apparati del corpo : una tecnica naturale, non invasiva, basata sulla digitopressione, applicata con il tipico movimento “a bruco” del pollice su specifici punti, detti riflessogeni, situati sul piede. Lo stimolo è finalizzato al recupero e al mantenimento dell’equilibrio energetico all’interno dell’organismo.



## **MATERIALE INDISPENSABILE:**

**Pennarelli: nero, rosso, verde, azzurro, giallo, rosa**

Docente	<b>Emanuele Cabrini</b>		
Programma lezioni	Quindicinale (10 incontri)		
Giorno e orario	Martedì 15:00 – 16:30		
Date mensili	Gen. 10-24	Feb. 07-21	Mar. 07-21
	Apr. 04		Mag. 02-16