



# FORMAZIONE

Via Cavour, 65

07100 Sassari

Tel. 079.9565443 – 379.2274440

[rcrformazione@gmail.com](mailto:rcrformazione@gmail.com)

[www.rcrformazione.it](http://www.rcrformazione.it)

## CORSO DI MASSAGGI ESTETICI

Il massaggio estetico è un massaggio rilassante completo che si esegue su tutto il corpo migliorando l'elasticità della pelle, la circolazione sanguigna e favorendo l'eliminazione delle tossine e dei liquidi accumulati nei tessuti. Può essere seguito sia dai principianti e sia da chi è già operatore e vuole imparare una nuova tecnica. Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di formazione.

## PROGRAMMA DEL CORSO

### TEORIA:

- Teoria sull'anatomia e fisiologia del massaggio
- Teoria sulle indicazioni e controindicazioni al massaggio
- Discussione e Test Finale

### PRATICA:

- Pratica: Preparazione della postazione di lavoro e dell'etica professionale del massaggiatore
- Pratica: Il corretto utilizzo dell'olio, delle creme ed essenze
- Pratica: Le principali manovre del massaggio per ogni zona corporea: sfioramento, frizione, impastamento.
- Pratica: Postura del massaggiatore per preservarsi dal mal di schiena.
- Teoria e pratica sulla differenza tra massaggio classico, rilassante e drenante