



Programma del Corso di Formazione in Operatore del Benessere Olistico DBN Shen Wellness Education & Health Coaching

🌸 YOGA. FILOSOFIA E PRATICA - Docente : Laura Giustino

Filosofia, le otto membra di Patañjali, i Kleśa, i Chakra e le Nadi

Allineamenti e principali famiglie di Asana

Prāṇāyāma

Meditazione

Anatomia, fascia e cinetica del movimento

Conoscenza della struttura scheletrica umana di base : ossa, articolazioni, muscoli e tessuti connettivi e come funzionano in modo ottimale nelle pratiche posturali

Fisiologia dello stress e benessere con lo yoga

Sviluppare l'abilità di condurre classi yoga e crescere nella pratica personale

Valutare i rischi potenziali che possono sorgere durante la pratica e l'insegnamento degli asana

Comunicazione verbale e non verbale

Crescere nella pratica personale

Nomenclatura Sanscrita degli asana

Tipologie di pratica in funzione degli obiettivi e dei settori del Wellness

Cenni sugli Stili : Yoga Flow, Ashtanga Vinyasa, Yin Yoga

Il codice deontologico

🌸 YOGA, PSICOLOGIA OLISTICA, MEDITAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO – Docente : Laura Giustino

Che cos'è la meditazione e tipologie e tecniche di meditazione, con relativi format ideati e connessi da Olio studio, metodologia Shen

Respirazione, pranayama e sinergie Asana-Pranayama. Sequenze, combinazioni con esercizi di visualizzazione e respirazione durante gli asana

Meditazione Vipassana, Tantrica, Metta, Taoista

Oscillazioni

Elementi di Qi Gong

Lavoro sulla fascia per esercizi di spalle, braccia e collo ∞

Tecnica disintossicante per l'anima dei monaci tibetani

Meditazioni e costituzione

Pranendrya, la stanza del cuore e l'oggetto interno buono in psicologia

La meditazione come facilitatore del processo psichico

 YOGA, ELEMENTI DI MEDICINA CINESE E DI SHAITSU - Docente : Laura Giustino

Il Taoismo, lo Yin e lo Yang

Filosofia

I 5 elementi

I 14 meridiani e punti principali

Il ciclo di generazione e di controllo

Tecniche di Shiatsu e Thai Massage

Sequenze di Yin Yoga e Meridiani

Cenni sull'uso dei cristalli e dei punti di medicina cinese

Docente : Laura Giustino

 LO YOGA NEL WELLNESS EDUCATION - Docente : Laura Giustino

Lo yoga e il metodo Shen

 MINDFULNESS - Docente : Laura Giustino

La prospettiva della mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze, favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce a "un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalità non giudicante" (Jon Kabat-Zinn).

Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo. Il programma MBSR, è un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979.

Il programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità e il disagio

dell'esperienza umana, derivante dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga con movimenti corporei dolci e accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana

Durante il corso si apprenderà come:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- Prendersi cura di se stessi (self-care)

 CROMOPUNTURA - Docente : Laura Giustino

Che cos'è e come agisce la Cromopuntura

Punti detox

Ritmi della linfa e punti della linfa

Rilassamento con synapsis

Synapsis home

I 7 punti della colonna

I punti dell'informazione – ellissi sulla fronte

I rombi

La linea limbica

La turbolenza mediana

La maschera del viso

Punti dell'informazione e terapie sul viso

Cromopuntura e chakra

Cromopuntura e agopunti principali

Filosofia. Il destino come scelta

 I FIORI DI BACH - Docente : Laura Giustino (2)\*\*

Floriterapia di Bach come da metodo Shen in funzione dei settori : No stress, Detox, Longevity, Relax

Descrizione degli stati d'animo di tutti e 38 fiori

Tavola di Lupardini

Cenni su Kramer

Orozco

 SOUND HEALING - Docenti : Francesco Mosca, Laura Giustino (2)\*\*

Aspetti vibrazionali del suono delle campane tibetane

Introduzione al suono delle campane tibetane

Origini e usi delle campane tibetane

Caratteristiche e tecniche di produzione

Produzione del suono

Tecniche esecutive

Simbologia, teoria dei frattali

Corpo biologico come mediatore del suono

Risonanza elettromagnetica

Il ruolo centrale dell'elemento acqua

Effetti delle ciotole sonore sull'acqua biologica e connessioni tra biologia e fisica che avvengono con l'azione del suono

Onde cerebrali

Toni binaurali

Pratica, massaggio sonoro bagno armonico

Thai & Sound Healing, trattamento a 4 mani

Docenti : Francesco Mosca, Laura Giustino

 AYURVEDA – Docente : Emanuela Russo Krauss (3)\*\*

Definizione di Āyurveda

Fisiologia sottile: pañca kośa (i cinque involucri), cakra (centri energetici), nāḍī (canali energetici), marmāṇī (punti energetici vitali)

Definizione di salute in Āyurveda

Āhāra, Nidra, Brahmacharya (pilastri dell'Āyurveda)

Obiettivi dell'Āyurveda

Āhāra, vihāra, auśadhi (percorsi per prevenire e curare le malattie)

Pañca-mahabhūtāni (i cinque elementi)

Doṣa (bioenergie)

Guravadi guṇa (le venti qualità)

Prakṛti (costituzione psicofisica)

Praśna Parīkṣa (indagine sulla prakṛti personale)

Vāta

Pitta

Kapha

Routine ayurvedica

Agni (fuoco metabolico cellulare)

Dhātu (tessuti corporei)

Bisogni naturali

Cause principali di malattia

Mala (escreti)

Srotāmsi (canali di circolazione)

Āma (tossine)

Alimentazione in Āyurveda. Rasa (la sostanza del gusto) e i suoi effetti sui doṣa

Purva karma (azioni preparatorie) e pañca karma (i cinque atti medici)

Prasanna (felicità)

Yama (indicazioni di condotta sociale)

Nyama (indicazioni di condotta personale)

Scopi principali della vita

Teoria e pratica dei trattamenti in Āyurveda

Aromatologia

Alimentazione e nutrizione

I macronutrienti

I micronutrienti

Le categorie alimentari

suddivisione dei pasti

I fitocomposti protettivi per la salute

Nutrizione e salute

Le diete plant-based

Integrazioni di micronutrienti e fitocomposti

I geni della salute e della longevità: la nutrigenomica

Invecchiamento cellulare e metabolico

Longevità e stile di vita (esercizio fisico)

I pilastri della dieta della longevità

Programma alimentare della longevità

Dieta del digiuno e dieta mima digiuno

Diete chetogeniche per la salute

 I QUATTRO SETTORI E L'UTILIZZO DEL MATERIALE NO STRESS – DETOX – RELAX – LONGEVITY –  
Docente : Laura Giustino

### Metodologia Shen

Saranno fornite delle schede agli operatori in formazione in modo da rendergli possibile l'applicazione del metodo. I contenuti da passare sono quelli funzionali al raggiungimento degli obiettivi all'interno dei settori specificati.

Ci sarà una scheda per personalizzare il percorso del cliente finale (basata sul know how di Oli-dò Studio) → e una scheda per l'operatore in risposta a quella compilata dal cliente, con diverse ipotesi di percorso in funzione delle necessità.

Ci sarà una scheda che suddivide le combinazioni di trattamenti per ogni settore in relazione al dosha di riferimento

Elenco dei trattamenti olistici che comprendono i rimedi bioenergetici e bionaturali, suddivisi per ogni settore, all'interno del quale si trovano le combinazioni dei trattamenti

Approfondimento relativo alle combinazioni tra i trattamenti e linee guida sulla scelta autonoma dell'operatore

 SPA – Docente : Laura Giustino

Il programma SPA si inserisce in modalità differenti in funzione del contesto in cui viene effettuato il corso.

Se il modulo è destinato agli operatori scelti tra il personale di un albergo o di una spa, con una spa già esistente, il programma si adatterà alle risorse e alle caratteristiche della struttura.

Se invece il modulo è destinato ad operatori del benessere al di fuori di un contesto specifico, comprende :

Cosa significa Wellness Education

Le indicazioni con cui utilizzare l'aspetto "salus per aquam" di una spa

Come lavorare seguendo il metodo Shen in una spa

Quali risorse in una spa sono necessarie e quali opzionali in funzione del tipo di clientela

Come strutturare un programma personalizzato di Home Wellness

Quale deve essere la presa in carico del cliente in una spa, e al di fuori della spa, alla luce di un'Educazione al Benessere

Codice deontologico

 REIKI PRIMO LIVELLO – Docente : Vincenzo Citto

"Cambiare in meglio la nostra vita"

La caratteristica dell'essere umano è espandersi, siamo qui per fare emergere la parte divina che è in noi ascoltare il nostro cuore e andare avanti nel cammino spirituale.

L'approccio più semplice e naturale per conoscere e sperimentare il Reiki in modo da essere in grado di usarlo, consolidando bene i principi più importanti e sperimentando sin da subito la consapevolezza che il cambiamento inizia da noi stessi.

Cosa faremo in questo corso

- 1) tutto ciò che devi sapere su cosa è il reiki
- 2) come metterlo in pratica
- 3) consigli per aumentare la sicurezza e l'efficacia dei trattamenti

Il corso si svolge in tre parti:

Nella prima parte studieremo

- 1) Definizione e Storia
- 2) I principi su cui si fonda
- 3) Come agisce (anatomia sottile)

Nella seconda parte

- 1) Cerimonia di attivazione
- 2) Come percepire l'energia
- 3) Intenzione e visualizzazione

4) Come trattare se stessi e gli altri

Nella terza parte

- 1) Protezione, meditazione
- 2) Consigli
- 3) Altre forme di trattamento

 THAI YOGA MASSAGE – Docente : Vincenzo Citto

“BECOMING FLUID LIKE WATER”

In questo corso di thai massage il focus è la fluidità, frequentandolo scopri come:

- Rimuovere blocchi energetici
- Eseguire manovre ritmiche e profonde
- Armonizzare la colonna vertebrale
- Stimolare forza ed energia
- Agire su corpo e mente
- Eseguire un trattamento completo rigenerante

*L'approccio più semplice e naturale per imparare in modo che gli studenti siano in grado di usarlo, consolidando bene i principi più importanti.*

TECNICHE

Sequenze del Thai Yoga Massage, sia statiche che dinamiche, utili a trattare il ricevente in posizione supina e di fianco ed acquisisci manovre efficaci per il trattamento di piedi e gambe.

ENERGIA

Nella parte teorico pratica studi l'anatomia sottile dei Chakra ed impari a proteggere e ad accrescere la tua energia. Il modulo include pratica Yoga e tecniche di Meditazione.

SEQUENZIAMENTO

La sequenza che studiamo in questo corso, unisce in un flusso continuo un insieme di manovre molto efficaci per il benessere della zona lombare, migliora la mobilità delle anche, delle spalle e del collo, agisce su tutto il corpo attraverso un profondo lavoro fasciale, apporta armonia agli organi interni e stimola il flusso di energia nei meridiani. Nella sua completezza integra tecniche di palming, pressioni su specifici agopunti, thai statico e thai dinamico.

I BENEFICI DELLA SEQUENZA

Migliora la circolazione sanguigna agli arti inferiori grazie a manovre che ne stoppano e riattivano il flusso. È indicata per chi ha dolori alla schiena e gran parte delle manovre sono praticabili sulle donne in gravidanza, è molto apprezzata da chi ha forti dolori alla schiena o soffre di sciatalgia e quindi ha difficoltà a sdraiarsi in posizione prona o supina.

La posizione laterale è particolarmente comoda e può essere mantenuta per lunghi periodi. Se vissuta con il giusto approccio spirituale, il ricevente è facilitato nel raggiungere uno stato meditativo che amplia la capacità di una visione chiara e profonda.

Argomenti:

- Rimuovere blocchi energetici
- Armonizzare la colonna vertebrale
- Agire su corpo e mente
- Eseguire un trattamento completo rigenerante

Spazio per la meditazione

### PSICOLOGIA OLISTICA. LA RELAZIONE CON IL CLIENTE – Docente : Laura Giustino

Olismo e Benessere Olistico

Psicologia Olistica

La relazione che cura

L'importanza della comunicazione: un messaggio coerente al cliente finale

Il lavoro su di sé dell'operatore olistico. Il punto di vista psicologico

Quali punti di incontro tra il metodo Shen e le professioni di aiuto

L'olismo e le professioni di aiuto

Come soddisfare il cliente

Cosa significa personalizzare e come mettere insieme le esigenze del cliente manifeste con quelle che vengono fuori dalla consulenza olistica

Come porsi nei confronti delle situazioni critiche

Quali sono i limiti del lavoro come operatore olistico

Cosa apporta il Synergy Learning nella professione di aiuto

Elementi di psicosomatica

Diritto dell'operatore olistico

### TOUCH FOR HEALTH CON LA KINESIOLOGIA APPLICATA – Docente : Fabio Stadio

Cenni storici

Cosa è la kinesiologia applicata

Definizione

Principi base della kinesiologia applicata

Come agisce la K.A. (test muscolari: normotonici/ iperfacilitati)

Test muscolari e relazioni con organi, meridiani, vertebre, funzioni

Punti di allarme dei meridiani

Terapia localizzata e relazioni con muscoli, organi e meridiani

Mudra: relazione dei mudra con organi, meridiani, cicatrici, metabolici, endocrini, emozionali, circolatori

Trattamento:

Allineamenti vertebrali

Allineamenti muscolari

### ATTIVITÀ FISICA E PROCESSO EVOLUTIVO – Docente : Emanuele Federici

Le basi dell'esercizio fisico

Concetti e metodologie di attività fisiche

Tipologie di attività finalizzate al benessere psicologico

Tipologie di attività finalizzate al benessere fisico

Tipologie di attività finalizzate alla mobilità articolare

Attività corporee passive con il supporto dell'operatore

Attività fisiche attive da svolgersi in autonomia

Esercizi e programmi da proporre ad adulti con poca disponibilità di tempo

Esercizi e programmi di iniziazione da proporre a adulti senza

Precedente esperienza

Esercizi e programmi da proporre con supporti on line e supporti a distanza

Esercizi e programmi da proporre ad a donne in gravidanza

Esercizi e programmi da proporre a donne e uomini appartenenti alla fascia di terza età

Tecniche e mobilizzazioni fisioterapiche per il miglioramento della mobilità articolare

### ASTROLOGIA E BENESSERE – Docente : Carla Babudri (2)\*\*

Cos'è l'Astrologia

Archetipi e Pianeti

Corrispondenza tra i Segni e il corpo umano - Anatomia

Le tre polarità (binaria, ternaria, quaternaria) dell'energia vitale di ogni Segno

Predisposizione patologica dei Segni

Astrologia e Psicologia

Corrispondenza tra i Segni e i cristalli

\* I Moduli Reiki e Astrologia e Benessere sono opzionali

\*\* Il numero tra parentesi indica il numero di incontri relativo a quel modulo

Calendario Shen Formazione Operatore Olistico in DBN:

Dicembre

Gennaio

Febbraio

Febbraio

Marzo

Aprile

Maggio

Giugno

Settembre

Ottobre

Novembre

Le lezioni si seguiranno per due anni, online e in presenza, il sabato e la domenica

Gli orari saranno dalle 9.30 alle 17.30

Costo

I 16 moduli di formazione rilasciano un Diploma di Operatore Olistico del Benessere nella metodologia Shen – Wellness Education & Health Coaching, riconosciuto da CSEN

I costi includono tutti i moduli di formazione e le dispense

Il corso intero ha il costo di € 3.200, ovvero 1600 annui.

Il costo per ogni singolo week end è di € 180, rilascia un attestato di partecipazione ed è possibile iscriversi una volta partito il corso di formazione.

Il corso parte al raggiungimento del numero minimo (5 persone). Nel caso in cui non dovesse partire, verrà restituita l'intera cifra.