

Masaje facial holístico

Noemi García Moraleda

Introducción

El **masaje facial** nos ofrece grandes posibilidades de trabajo a nivel físico, mental y emocional. Se pueden alcanzar resultados estéticos muy efectivos así como equilibrio y liberación en el plano emocional. Por eso, la **visión holística** de este masaje es crucial para entender el porqué de las diferentes técnicas utilizadas.

Esta formación es para ti si tienes una visión integrativa de la salud, el bienestar o la estética, ya sea en tu vida **personal** o si eres un **profesional** de la materia. Si simplemente quieres iniciarte en el mundo de las **terapias manuales**, esta formación es una bonita forma de hacerlo!

Después de una sesión de masaje facial holístico, la relajación se extiende a todo el cuerpo, una sensación de ligereza y "vida" inunda todo el organismo.

Nuestro rostro mejora a nivel muscular, y fascial, la piel trabaja de forma más eficaz después de una sesión: se activa el sistema circulatorio sanguíneo y linfático, obteniendo así un extra de nutrientes y una detoxificación más eficiente.

En mi experiencia... **el masaje facial abre puertas.**



Metodología

La formación tiene una **duración de 100 horas**.

Serán **clases semanales experienciales** en las que despertar tu sensibilidad, aprendiendo a escuchar con consciencia a través de tu sentido del tacto.

Vas a aprender diferentes **protocolos de masaje** en los que trabajar **cabeza, rostro, cuello y escote**, mediante los cuales tendrás acceso de forma directa e indirecta a todos los sistemas del organismo, mejorando la salud y el bienestar de quien lo recibe.

Entenderemos **la piel** como manifestación exterior de nuestro estado interno, aprendiendo su lenguaje y adecuando el protocolo a cada momento. Para ello utilizaremos con consciencia las diferentes técnicas, herramientas y cosmética natural.

Las clases se impartirán en seminarios de 4h, los miércoles de 17:00 a 21:00.

El contenido es esencialmente **práctico y vivencial**, pero asentado en una **amplia y sólida base teórica**.



Temario teórico-práctico

1. **EL TACTO:** El tacto tiene una gran valor espiritual.. comienza en lo físico pero puede alcanzar niveles profundos. Mediante del tacto podemos enviar un mensaje a través de los canales energéticos, llegando a provocar grandes cambios neuroquímicos. Analizaremos también estudios sociológicos y neurocientíficos sobre el sentido del tacto, que nos ayudarán a comprender la importancia de la estimulación táctil.
2. **FISIOLOGÍA DE LA PIEL:** Prestaremos especial atención a la apariencia de la piel como medida de salud o desequilibrio: como reflejo externo de nuestro ser interior. Para ello es importante conocer en profundidad la fisiología del órgano cutáneo.
3. **ANATOMÍA DEL CRÁNEO.**
4. **ANATOMÍA FACIAL.**
5. **MARMATERAPIA FACIAL:** Hacer terapia a través del masaje es un precioso camino en dirección a una salud plena: física, mental y emocional. Los puntos *marma* nos guiarán en la búsqueda de este equilibrio.
6. **TÉCNICAS DE MASAJE FACIAL:** masaje facial japonés, abhyanga, craneo-sacral, champi, marmaterapia.
7. **LIBERACIÓN DEL SISTEMA MIOFASCIAL EN CARA Y CUELLO.**
8. **RESPIRACIÓN ACOMPAÑADA:** aprenderemos a guiar la respiración con diferentes pautas respiratorias y a movilizar el diafragma con técnicas de masaje
9. **DRENAJE LINFÁTICO MANUAL DE CABEZA Y CUELLO:** maravilloso trabajo preventivo, que nos ayuda a mantener la salud en equilibrio a través de una técnica relajante con gran poder revitalizador. Estudiaremos el sistema linfático para comprender realmente la eficacia del trabajo de drenaje.
10. **HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS:** Partiendo de nuestras manos como herramienta principal, conoceremos diferentes utensilios y materiales que pueden ayudarnos en tratamientos específicos: guashas minerales, rodillos, ventosas faciales, pindas, diapasones...
11. **FITOTERAPIA APLICADA EN MASAJE:** Estudiaremos las plantas medicinales más apropiadas para el trabajo en cabina, los aceites vegetales, aceites esenciales, y realizaremos macerados y otros preparados cosméticos naturales.
12. **AUTOMASAJE Y AUTOESTIMA:** Para dar masaje es imprescindible haber conectado antes con nuestro cuerpo; con cómo experimentamos y vivimos nuestro propio cuerpo. Practicaremos el automasaje como acto meditativo, acto de amor propio, conectando con nuestra intuición.
13. **YOGA FACIAL:** nuestro cuerpo y cara están conectados y trabajan juntos. Aprenderemos ejercicios faciales con posturas corporales para ejercitar, estirar, movilizar y tonificar, generando consciencia en nuestra propia anatomía facial.