

OBJETIVO GERAIS DO CURSO

Dotar os/as formandos/as de conhecimentos teórico-práticos nas várias áreas da massagem, habilitando para os conhecimentos base de anatomofisiologia e cortesia de atendimento ao cliente bem como a realização de diferentes técnicas e protocolos de massagem.

OBJETIVO ESPECÍFICOS DO CURSO

No final da formação, o formando deverá ser capaz de:

- Identificar a anatomia do corpo (ossos, músculos e articulações);
- Executar as massagens corporais, utilizando as várias técnicas fundamentais;
- Conhecer as indicações, contraindicações e efeitos das diferentes técnicas de massagem;
- Proceder adequadamente no acolhimento e encaminhamento do/a cliente.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E CARGA HORÁRIA

MÓD. 1	Anatomofisiologia (Osteologia, Artrologia e Miologia)	1 - Organização do corpo; 2 - Osteologia 3 - Artrologia; 4 - Miologia. 5 - Avaliação Escrita	14h
MÓD. 2	Mass. Sueca (Relaxamento)	1 - Caracterização da Massagem Sueca: - Indicações e Contra-Indicações da massagem; - As diferentes Manipulações; 2 - Aplicação prática de protocolo geral de massagem de relaxamento (Cabeça, rosto, Torax, Abdómen, Membros Superiores, Membros Inferiores e Costas) 3 - Avaliação prática	26h
MÓD. 3	Mass. Terapêutica	1- Caracterização da Massagem Terapêutica; - Efeitos, Benefícios e Contra-Indicações; - Técnicas Base- Patologias 2- Aplicação prática da Massagem Terapêutica 3- Avaliação prática	20h
MÓD. 4	Mass. Desportiva	1- Caracterização da Massagem Desportiva; - Efeitos, Benefícios e Contra-Indicações; - Categorias das diferentes massagens; - Técnicas Base 2- Aplicação prática da Massagem Desportiva 3- Avaliação prática	28h
MÓD. 5	Mass. Anti-Celulite	1- Caracterização da Massagem Anti-Celulítica; - Tipos de Celulite 2- Aplicação prática da Massagem Anti-Celulítica 3- Avaliação prática	16h
MÓD. 6	Mass. Geotermal	1 - Caracterização da Massagem Geotermal (Pedras Quentes) - Benefícios, Efeitos e Contra-indicações; - Preparação e Limpeza das pedras e Cuba; - Energizar as pedras; 2 - Aplicação prática da Massagem Geotermal 3 – Avaliação prática	20h
MÓD. 7	Mass. De Reflexologia Podal	1 - Caracterização da massagem de Reflexologia Podal; - Benefícios e contra-indicações; - As Zonas Reflexas; - Técnicas de Manipulação; 2 - Aplicação prática da Massagem de Reflexologia Podal – Avaliação prática	16h

MÓD. 8	Mass. Havaiana	1 - Caracterização da Massagem Havaiana - Benefícios e contra-indicações; - Os 10 movimentos da massagem havaiana; 2 - Aplicação prática da Massagem Havaiana 3 - Avaliação prática	16h
MÓD. 9	Mass. Ayurvédica	1- Caracterização da Massagem Ayurvedica - Benefícios e contra-indicações; - Os 5 Elementos; - Os doshas (Teste dos Doshas) - Óleos; - Chakras; 2 - Aplicação prática da Massagem Ayurvedica - Avaliação prática	24h
MÓD. 10	Drenagem Linfática Manual	1 - Caracterização da DLM - Indicações e Contra-Indicações; - O Método de Vodder - O Sistema Linfático: Órgãos; Vasos; Gânglios Linfáticos; A linfa. - Técnicas de DLM; 2 - Aplicação prática da DLM (Rosto, Tórax, Abdómen, MS, MI, Costas) - Avaliação prática	24h
MÓD. 11	Tratamentos corpo e rosto	- Tipos e Estados de Pele; - Limpezas de Pele; - Máscaras de rosto naturais; - Envolvimentos; Esfoliações corporais	8h
MÓD. 12	Técnicas Orientais	- Caracterização de algumas técnicas de Massagem Oriental: - Shiatsu - Tailandesa Aplicação das técnicas abordadas	8h
Total			220h

DESTINATÁRIOS

Todos aqueles que tenham interesse em áreas relacionadas com a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar, com escolaridade mínima obrigatória de acordo com a idade (em caso de escolaridade inferior será feita uma análise mediante questionário de ingresso) e idade mínima de 16 anos.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Spa Hotel, Day Spa, Beach Spa, Cruzeiros, Health Clubs, Clubes Desportivos, Clínicas, Cabeleireiros, Próprio negócio...

AVALIAÇÃO	METODOLOGIA PEDAGÓGICA	FORMA DE ORGANIZAÇÃO
A avaliação divide-se em continua (assiduidade, pontualidade, interesse e postura), teórica e prática.	Afirmativo: expositivo e demonstrativo; Interrogativo: dedutivo e interrogativo; Ativo: simulações práticas	Presencial

CERTIFICAÇÃO

- Escola Certificada pela DGERT;
- A todos os formandos aprovados, será emitido um Certificado de Formação Profissional pela plataforma SIGO

OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES

- Os materiais a utilizar nas aulas (equipamentos, produtos e toalhas) serão fornecidos pela escola;
- Os formandos deverão levar roupa confortável para a prática;
- As inscrições deverão ser efetuadas por email (ou presencialmente nas instalações do Relax In em Sintra) através do envio da respetiva ficha de inscrição acompanhada de comprovativo pagamento/sinal o qual deverá ser efetuado por transferência para o nib que consta da ficha ou em dinheiro presencialmente.
- Esta formação está condicionada a um mínimo de 8 formandos. Se por falta do número mínimo de formandos o curso não se realizar (até 2 meses após a data inicialmente prevista), o valor da taxa de inscrição/sinal será devolvido na íntegra. Em caso de desistência do formando, não haverá lugar a qualquer devolução.
- Só serão consideradas inscrições válidas as que procederem aos trâmites acima descritos e posteriormente confirmadas pelos nossos serviços.
- Investimento e formas de pagamento sob consulta.