



MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI

Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea
Membro del Forum delle religioni di Milano

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano. Tel. 340/08.52.285
centromandalamilano@gmail.com - www.centromandala.org

File di approfondimento sul linfodrenaggio e sul massaggio del bambino

Presso il Centro studi tibetani Mandala, è possibile per i soci prenotare:

- distensivi ed efficaci trattamenti individuali di massaggio tibetano
- sedute di linfodrenaggio e riflessologia
- corsi di massaggio infantile rivolti ai genitori

Le attività proposte sono a cura di Rosa Sorgiovanni, terapeuta esperta e diplomata e insegnante dell'AIMI (Associazione italiana massaggio infantile).

Per informazioni e appuntamenti: tel. 340/08.52.285 - 339/33.36.603

Il linfodrenaggio

Consiste in una serie di manipolazioni che intervengono sulla circolazione dei fluidi linfatici, riducendo il ristagno dei liquidi responsabili di gonfiori. Si basa su movimenti leggeri, lenti e ripetuti, alternati a pressioni delicate, e può essere eseguito in qualsiasi zona del corpo: gambe, glutei, braccia, piedi, viso e schiena.

Questa tecnica di massaggio è indicata per scopi sia medici sia estetici, in quanto viene applicata per curare determinate affezioni e per conservare o migliorare l'aspetto della pelle e l'estetica della silhouette. In particolare il linfodrenaggio:

- attiva la circolazione dei fluidi linfatici
- stimola il sistema immunitario
- elimina le tossine
- è molto indicato per curare gonfiori, gambe pesanti, ritenzione idrica, cellulite, edemi post-traumatici e post-operatori.

Il massaggio del bambino Corso rivolto ai genitori

Si tratta di un'antica tradizione presente nelle culture di molti Paesi.

Recentemente è stata riscoperta e si sta diffondendo anche nel mondo occidentale.

L'evidenza clinica e diverse ricerche hanno confermato l'effetto positivo di questa tecnica sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino, a diversi livelli.

I benefici del massaggio:

- è un mezzo privilegiato per comunicare con il proprio bambino
- aiuta il bambino a scaricare le tensioni provocate da situazioni nuove, stress e piccoli malesseri
- può rivelarsi un buon sostegno nei disturbi del ritmo sonno-veglia
- stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale
- previene le coliche gassose e dà sollievo al disagio che le accompagna
- l'amore del genitore, direttamente espresso attraverso il contatto, favorisce il rilassamento e dà impulso alla crescita del bambino e al suo potenziale di autorisanamento.

Il corso è strutturato in quattro o cinque incontri della durata di un'ora e mezzo, che prevedono una parte pratica e una parte teorica. L'insegnamento avviene in forma individuale oppure nell'ambito di piccoli gruppi di genitori e bambini.