



# Aggiornamento tecniche di massaggio Estetico

**Per professionisti con qualifica e/o abilitazione,  
o personale che opera all'interno di un centro estetico  
(lavoratori dipendenti o assimilabili in centri estetici)**

**Durata del corso 60 ore**

**Costo del corso - 660 euro**

**Costo a carico della città metropolitana di Torino - 528 euro**

**A carico del corsista - 132 euro + 1 marca da bollo da 16 euro**

## Formazione continua ad iniziativa individuale e aziendale

**Destinatari:** lavoratori occupati, disoccupati e inoccupati.

**Livello di scolarità:** qualificati

**Prerequisiti del percorso:** il corso è riservato a persone già in possesso della specifica abilitazione professionale e/o, in caso di voucher aziendale, a personale impiegato presso imprese del settore.

**Certificazione:** attestato di frequenza e profitto.

**Frequenza:** obbligatoria per almeno 2/3 del monte ore.

**Descrizione:** un estetista, ai sensi della Legge 1/90, è un professionista in grado di svolgere tutte le prestazioni ed i trattamenti eseguibili sulla superficie del corpo, il cui scopo prevalente o esclusivo sia quello di mantenerlo in perfette condizioni, di migliorarne e proteggerne l'aspetto estetico, modificandolo attraverso l'eliminazione o l'attenuazione degli inestetismi presenti.

È in grado di svolgere tale attività con l'attuazione di tecniche manuali, con l'utilizzo di apparecchiature ad uso estetico nel rispetto delle normative vigenti. È in grado di interagire con clienti, individuandone i bisogni, la tipologia e il target, ne interpreta le esigenze ed è in grado di programmare il trattamento idoneo prospettandone costi e risultati. Sa selezionare i propri fornitori, sa coordinare gli appuntamenti in relazione alle risorse disponibili, sa trattare pratiche amministrative, sa predisporre e gestire l'ambiente di lavoro nel rispetto delle normative igieniche e di sicurezza. È in grado di disporre l'approvvigionamento dei materiali d'uso e informativi, nonché curare l'allestimento di aree espositive. È in grado di interagire con altre figure professionali. L'iter formativo prevede l'approfondimento delle principali tecniche di massaggio estetico.

Verrà infatti fornita una panoramica dei principali massaggi utilizzati nell'esecuzione dei trattamenti estetici. Gli allievi avranno quindi la possibilità di approfondire modalità e tecniche di: **massaggio linfodrenanti, antistress e bioenergetico**, approfondendo le tecniche specifiche, le indicazioni terapeutiche e i principi che ne regolano l'utilizzo.



# Aggiornamento tecniche di massaggio Estetico

## Contenuto del corso

**Accoglienza:** 1 ora

Sviluppare il proprio progetto formativo, di vita personale e professionale, in rapporto alle proprie risorse ed orizzonti valoriali e ai vincoli ed opportunità del contesto.

**Tecniche di massaggio:** 58 ore.

**Tecniche avanzate:** corpo.

## Cenni di massaggio linfo-drenante

**Concetti di base:**

- il drenaggio linfatico
- il trattamento di edemie e cellulite
- controindicazioni terapeutiche

**Il massaggio:**

- tecniche di sfioramento
- tecniche di pressione

**Le tecniche:**

- cerchi fermi
- tocco a pompa
- presa che attinge
- tocco rotatorio

## Cenni di massaggio anti-stress:

**Concetti di base:**

- sintomi dello stress
- effetti del massaggio sul sistema nervoso

**Il massaggio:**

- Art 1 - regione toracica e addominale, viso e collo

**Le tecniche:**

- esercizi respiratori
- sfioramento superficiale e profondo
- pressione sciolta, incrociata a manicotto
- vibrazioni e trazioni

## Cenni di massaggio bioenergetico:

**Concetti di base:**

- fondamenti fisiologici
- armonia tra massaggio e respirazione
- controindicazioni terapeutiche

**Il massaggio:**

- contatto grounding
- pressioni controllate
- mobilitazioni attive e passive

**Le tecniche:**

- sfioramenti e frizioni
- impastamenti, picchetti, percussioni
- trazioni, vibrazioni, dondoli

**Verifica finale Durata:** 1 ora

La prova di valutazione è strutturata in una prova tecnico-operativa che valuterà la capacità di effettuare un trattamento del corpo seguendo le indicazioni fornite dal docente.

La prova finale consiste nel massaggio del corpo con una delle tecniche apprese durante il corso e seguendo le indicazioni diagnostiche e di trattamento fornite dal docente. La prova, valutata in centesimi tramite griglia di osservazione, si considera superata con un punteggio superiore od uguale a 60/100.