



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MARGARITONE"
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "MARGARITONE"
:Via Fiorentina, 179 - 52100 AREZZO

PROGRAMMA SVOLTO

Docente . Tagliaferri Antonio

Disciplina . Massaggio

Classe 1 ESTE

Anno Scolastico 2023 / 2024

Primi approcci al massaggio . cenni storici dei primi popoli che parlano del massaggio sia come cura che come benessere .

Introduzioni alle varie manovre e basi per estetiste.

Def Estetista -Preparazione della mano -Lubrificanti -Attrezzature -
Preparazione del paziente -Posizione del terapeuta -Elementi importanti durante un massaggio

Sfioramento - Sfioramento superficiale - Sfioramento profondo -
Controindicazioni allo sfioramento -Frizione - Frizione trasversale - Effetti della frizione - Indicazioni terapeutiche della frizione- Controindicazioni alla frizione -Impastamento e pressione
- Effetti dell'impastamento - Indicazioni terapeutiche dell'impastamento
Controindicazioni all'impastamento trigger point – cenni di anatomia muscolo scheletrica .

Anatomia di superficie – anatomia muscolo scheletrica – stress e ansia (effetti a livello muscolare) – trigger point.

DATA 05/06/2024

FIRMA PROFESSORE

FIRMA ALUNNE *gilenature*
Martina Fernandez