

OFFICINE MANDHALA

Percorso professionale di Massaggio

Tecniche, presenza, ascolto e consapevolezza attraverso il massaggio professionale.

Conduzione: Francesco Palmisano – OFFICINE MANDHALA

Date: domenica 25 ottobre · domenica 8 novembre · domenica 22 novembre 2026

Formula: 3 incontri esperienziali e professionalizzanti

PRESENTAZIONE

Un percorso articolato in tre giornate dedicato al massaggio come strumento di benessere corporeo, relazione e consapevolezza.

Il programma nasce dall'integrazione tra la dimensione professionale della tecnica manuale e quella olistica della presenza, considerando il massaggio non soltanto come una sequenza di manualità, ma come un'esperienza nella quale operatore e ricevente entrano in relazione attraverso ascolto, respiro, ritmo e qualità del tocco.

Durante i tre incontri verranno esplorate differenti modalità di lavoro sul corpo, con particolare attenzione alla qualità del contatto, alla fluidità del movimento, alla capacità di percepire le tensioni e alla costruzione di un trattamento armonico e consapevole.

Ogni giornata sarà preceduta da una sessione di meditazione guidata o dinamica, finalizzata a favorire centratura, presenza e ascolto corporeo, e comprenderà momenti di condivisione e integrazione dell'esperienza.

Il percorso è pensato sia per chi desidera ampliare le proprie competenze nel settore del massaggio, sia per chi vuole approfondire il rapporto tra corpo, emozioni, respiro e consapevolezza attraverso un approccio esperienziale.

DOMENICA 25 OTTOBRE 2026

MASSAGGIO AYURVEDICO ABHIANGA LINFO DRENANTE.

Dalla tradizione ayurvedica alla profondità del tocco

La prima giornata sarà dedicata al Massaggio Ayurvedico attraverso un lavoro orientato alla profondità, alla fluidità e all'ascolto del corpo.

La pratica sarà introdotta da una sessione di meditazione e centratura, per creare le condizioni necessarie a lavorare sul corpo con maggiore presenza e consapevolezza.

Parte olistica

centratura dell'operatore;

ascolto del respiro;

percezione del corpo attraverso il contatto;

qualità della presenza durante il trattamento;

relazione tra ritmo, pressione e respiro;

utilizzo consapevole del silenzio;

ascolto delle sensazioni corporee;

preparazione dello spazio e dell'energia del trattamento.

Particolare attenzione sarà dedicata alla capacità dell'operatore di non eseguire semplicemente una tecnica, ma di sviluppare un contatto presente, continuo e rispettoso.

Parte professionale

Verranno approfonditi:

principi e caratteristiche del massaggio Ayurvedico Linfo Drenante
preparazione dell'ambiente e del ricevente;
postura corretta dell'operatore;
utilizzo del peso corporeo;
qualità e direzione della pressione;
manualità profonde e progressive;
ritmo e continuità del trattamento;
lavoro sulle principali aree corporee;
integrazione delle manualità;
passaggi e collegamenti tra una zona e l'altra;
costruzione di un trattamento completo;
indicazioni, controindicazioni e precauzioni;
relazione professionale con il cliente.
L'obiettivo sarà sviluppare un trattamento profondo ma rispettoso, nel quale intensità e ascolto procedano insieme.

Condivisione finale

La giornata si concluderà con una fase di rilassamento, integrazione e condivisione dell'esperienza, per permettere ai partecipanti di elaborare sia gli aspetti tecnici sia quelli percettivi emersi durante la pratica.

DOMENICA 8 NOVEMBRE 2026

MASSAGGIO DEEP MANDHALA DECONTRATTURANTE

Il corpo, la tensione e la capacità di ascoltare

La seconda giornata sarà dedicata al lavoro decontratturante attraverso un approccio sviluppato all'interno della filosofia MANDHALA, nel quale la tecnica viene integrata con ascolto, respirazione e consapevolezza corporea.

La giornata inizierà con una meditazione guidata o dinamica, finalizzata a portare attenzione al corpo e a creare uno stato di presenza prima dell'attività manuale.

Parte olistica

Il lavoro partirà dalla percezione della tensione corporea:

riconoscere le proprie tensioni;
sviluppare ascolto e sensibilità delle mani;
distinguere pressione, resistenza e rilascio;
utilizzare il respiro come supporto al trattamento;
sviluppare continuità e fluidità;
lavorare senza forzare il corpo;
comprendere il valore della pausa;
presenza dell'operatore durante la manualità.

Parte professionale

Saranno affrontate tecniche e principi del Deep MANDHALA Decontratturante, con particolare attenzione alle principali aree caratterizzate da rigidità e sovraccarico muscolare.

Il lavoro comprenderà:

valutazione preliminare del ricevente;
individuazione delle principali tensioni;
preparazione dei tessuti;
manualità profonde;
pressioni progressive;

frizioni e scivolamenti;
lavoro specifico sulle principali catene muscolari;
integrazione tra manualità lente e profonde;
utilizzo corretto del peso corporeo;
ergonomia dell'operatore;
gestione dell'intensità;
adattamento del trattamento alle caratteristiche del cliente;
costruzione di una sequenza decontratturante completa.
Particolare importanza verrà data alla sicurezza professionale, evitando di confondere un trattamento manuale di benessere con un intervento sanitario o fisioterapico.

Cenni di Massaggio Bioenergetico per la coppia

All'interno della giornata verrà introdotto anche il tema del Massaggio Bioenergetico per la Coppia.

Non sarà affrontato esclusivamente come tecnica manuale, ma come esperienza relazionale basata su:

ascolto;
fiducia;
presenza;
contatto consapevole;
respirazione;
reciprocità;
comunicazione attraverso il corpo.
Saranno presentati alcuni principi e semplici modalità di lavoro che potranno essere successivamente sviluppati in un percorso specifico.

Condivisione

La giornata terminerà con una fase di rilassamento e condivisione, creando uno spazio nel quale confrontare sensazioni, difficoltà tecniche e percezioni maturate durante la pratica.

DOMENICA 22 NOVEMBRE 2026

KOBIDO

Il volto come spazio di ascolto, bellezza e presenza

La terza giornata sarà dedicata al Kobido, con un approccio che integra tecnica, ritmo, precisione e dimensione percettiva.

Il volto rappresenta una delle zone più sensibili del corpo e richiede una particolare qualità di contatto. Per questo il lavoro sarà introdotto da una pratica di meditazione finalizzata alla presenza e alla sensibilità delle mani.

Parte olistica

La pratica sarà orientata a sviluppare:

sensibilità del tocco;
ascolto attraverso le mani;
ritmo;
respirazione;
presenza;
delicatezza e precisione;
alternanza tra movimento e pausa;
percezione del volto come parte integrante del corpo.

L'obiettivo è comprendere come un trattamento del viso possa diventare anche un'esperienza di profondo rilassamento e riequilibrio percettivo.

Parte professionale

Verranno introdotti e praticati i principi fondamentali del massaggio Kobido, con particolare attenzione a:

preparazione del cliente;
preparazione dell'operatore;
postura;
ergonomia;
preparazione del viso;
manualità di base;
scivolamenti;
pressioni;
mobilitazioni;
ritmi e variazioni di intensità;
manualità più rapide e dinamiche;
lavoro su viso, collo e décolleté;
sequenza e collegamento delle manualità;
costruzione di un trattamento armonico;
indicazioni e controindicazioni;
attenzione all'igiene e alla professionalità del trattamento.

La pratica permetterà di comprendere come precisione tecnica e qualità del tocco possano convivere all'interno di un trattamento strutturato.

LA DIMENSIONE OLISTICA DEL PERCORSO

Un elemento caratterizzante dell'intero progetto sarà l'integrazione della meditazione con il lavoro manuale.

Prima di ogni giornata verrà proposta una pratica differente, che potrà essere guidata, statica o dinamica, in relazione al tema dell'incontro.

La meditazione avrà la funzione di accompagnare il partecipante verso:

presenza → ascolto → respiro → percezione → contatto → trattamento

Questo permette di introdurre un principio fondamentale del metodo MANDHALA: la qualità del massaggio nasce anche dalla qualità della presenza dell'operatore.

Il partecipante sarà quindi invitato a sviluppare non soltanto la capacità di eseguire correttamente una manualità, ma anche quella di percepire il corpo che sta trattando e di adattare il proprio intervento alla persona che ha davanti.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il percorso avrà una metodologia prevalentemente esperienziale.

Ogni incontro alternerà:

Meditazione e centratura
per preparare corpo, mente e attenzione.

Parte teorica
per comprendere principi, caratteristiche, indicazioni e modalità di applicazione delle tecniche.

Dimostrazione dell'insegnante
per osservare sequenze, postura, ritmo e qualità del contatto.

Pratica a coppie

per sperimentare direttamente il trattamento sia dal punto di vista dell'operatore sia da quello del ricevente.

Correzione individuale

per migliorare postura, manualità, pressione, ritmo e fluidità.

Condivisione

per integrare l'esperienza tecnica e quella personale.

OBIETTIVI DEL PERCORSO

Al termine dei tre incontri il partecipante avrà avuto modo di:

ampliare il proprio repertorio di tecniche manuali;
sviluppare maggiore sensibilità delle mani;
migliorare postura ed ergonomia;
comprendere l'importanza della respirazione nel trattamento;
acquisire elementi di tre differenti approcci al massaggio;
sviluppare maggiore consapevolezza nella relazione operatore-ricevente;
imparare a costruire sequenze di trattamento coerenti;
riconoscere l'importanza dell'ascolto prima e durante il massaggio;
integrare tecnica e presenza;
sperimentare il massaggio come esperienza di benessere globale.

FILOSOFIA OFFICINE MANDHALA

Il percorso nasce dalla filosofia di OFFICINE MANDHALA, dove il massaggio viene considerato un incontro tra tecnica, corpo e presenza.

La mano dell'operatore non è soltanto uno strumento tecnico: è il mezzo attraverso il quale si costruisce una relazione con il corpo dell'altra persona.

Per questo il percorso pone sullo stesso piano:

competenza professionale
consapevolezza corporea
qualità del tocco
ascolto
presenza
relazione
rispetto della persona

La formazione tecnica diventa così parte di un percorso più ampio nel quale l'operatore è chiamato a sviluppare progressivamente una maggiore capacità di osservazione, ascolto e adattamento.

LE TRE GIORNATE

25 OTTOBRE 2026

MASSAGGIO AYURVEDICO DEEP

Profondità · fluidità · ascolto · presenza

8 NOVEMBRE 2026

DEEP MANDHALA DECONTRATTURANTE

Tensione · ascolto muscolare · tecnica · consapevolezza

22 NOVEMBRE 2026

KOBIDO

Precisione · ritmo · sensibilità · bellezza

Elemento trasversale:
Meditazione · pratica · condivisione · integrazione

CONDUCE

FRANCESCO PALMISANO
OFFICINE MANDHALA

- Sociologo
- Counselor in Bioenergetica
- Trainer in Massaggi Olistici – SIAF Italia (PU2431T)
- Counselor Olistico – SIAF Italia (PU694P)
- Certificazione ISO UNI FAC 37/219 Italy
- Professionista del Benessere Psicofisico
- Massaggio Bio-Naturale – Reg. Italia n. 07
- Certificazione ISO UNI 11713/2018

ATTESTAZIONE FINALE E RICONOSCIMENTO FORMATIVO

Al termine del percorso didattico, ai partecipanti che avranno completato il programma previsto, verrà rilasciato un Attestato di Frequenza SIAF Italia, con il riconoscimento di 30 ECP (Educazione Continua Professionale), secondo le modalità previste dall'ente.

Il percorso si inserisce nell'ambito della formazione relativa alle discipline olistiche e consente di acquisire una preparazione orientata alla figura dell'Operatore Olistico in formazione, nell'ambito della Legge 4/2013, che disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi.

L'attestazione documenta la partecipazione e la formazione svolta all'interno del percorso e rappresenta un elemento utile per chi desidera integrare queste competenze nel proprio percorso personale e professionale.

A CHI È RIVOLTO

Il percorso è aperto a tutti e non richiede necessariamente una precedente esperienza professionale nel settore.

È pensato per chi desidera avvicinarsi al mondo del massaggio e delle discipline olistiche attraverso una nuova esperienza formativa, ma anche per chi intende sviluppare nel tempo una nuova professionalità.

È particolarmente indicato per:

persone che desiderano iniziare un percorso nel mondo del massaggio e del benessere;
operatori olistici che desiderano ampliare il proprio repertorio di tecniche;
massaggiatori che vogliono approfondire nuovi approcci al trattamento;
estetiste che desiderano integrare nuove competenze manuali e ampliare la propria proposta professionale;
terapisti e professioniste del benessere interessate ad arricchire le proprie competenze;

professionisti che lavorano in SPA, centri benessere, strutture ricettive e centri dedicati alla persona;

persone semplicemente interessate a vivere un'esperienza di crescita personale attraverso il corpo, il massaggio, la meditazione e l'ascolto.

Il percorso è quindi costruito su una duplice possibilità: vivere il massaggio come esperienza personale di consapevolezza oppure sviluppare competenze da integrare in un futuro percorso professionale.

UN PERCORSO, DUE DIMENSIONI

Il valore del progetto OFFICINE MANDHALA risiede proprio nell'incontro tra queste due dimensioni.

Da una parte, la formazione professionale, attraverso lo studio delle tecniche, la pratica manuale, l'ergonomia, la relazione con il cliente e la costruzione del trattamento.

Dall'altra, la dimensione olistica, attraverso meditazione, respirazione, ascolto, presenza, percezione corporea e momenti di condivisione.

L'obiettivo non è soltanto imparare una sequenza di manualità, ma sviluppare una maggiore capacità di entrare in relazione con il corpo e con la persona attraverso il tocco consapevole. È