

CORSI DI FORMAZIONE (CdF) AISA				
CONTENUTI OBBLIGATORI CORSO "BASIC"				
		OBB		Obbligatori
		FAC		Facoltativi
		VC		Possibile formazione via videoconferenza
		*		Formazione teorica
		**		Formazione pratica
Modulo	Ore			Contenuti
	40,00			
00.A	1,5	OBB	VC	Statuto e Codice etico "AISA"
		*		Principi fondamentali Statuto Aisa
		*		Codice etico parte I: finalità e norme di comportamento etico soci
		*		Codice etico parte II: tutela nome Aisa, rapporti Aisa con propri interlocutori e Stakeholder
		*		Codice etico parte III: Commissione etica
00.B	1,0	OBB	VC	Aspetti legali e responsabilità civile, linee guida Aufguss/gettate in sauna
		*		Aspetti legali, responsabilità civile del ruolo dell'Aufgussmeister e del centro
		*		Linee guida di applicazione per le gettate in sauna
01	2,0	OBB	VC	Tradizione e cultura del benessere, informazioni storiche sull'origine delle saune
		*		Cultura del bagno di sudore
		*		Informazioni storiche sull'origine delle saune
		*		Tradizione romana, turca, finlandese o russa
02	2,5	OBB	VC	Tipi di cabina, l'Aufguss/gettata, tipi di Aufguss/gettate, tecniche
		*		Tipi/specie di cabina
		*		Definizione e panoramica delle differenti cabine
		*		Definizione e tipologie di Aufguss/gettata di vapore
		*		Movimenti di tecniche base
03	2,5	OBB	VC	Corretto utilizzo delle sauna ed errori da evitare
		*		Il percorso corretto all'interno di un centro wellness
		*		Come fare correttamente la sauna
		*		Errori ed esempi pratici
		*		Galateo in sauna
04	1,5	OBB	VC	Musica, ricerca e abbinamento al tema
		*		Scelta della musica adeguata all'aufguss
		*		Cercare, trovare, scaricare
		*		Rielaborare brani, taglio e assemblare titoli musicali

05	2,0	OBB	VC	Comunicazione, esperienza e competenza dell'Aufgussmeister
		*		I diversi tipi di comunicazione verbale e non verbale
		*		Cortesìa e gentilezza come veicoli per il benessere
		*		Esperienza e competenza
06	4,0	OBB	VC	Aspetti sanitari dell'uso della sauna, termoregolazione, struttura della pelle
		*		Aspetti sanitari nella pratica della sauna
		*		Cuore e circolazione
		*		Termoregolazione fisiologica e meccanismi di termoregolazione
		*		Struttura della pelle
		*		Cosa succede in sauna
		*		Effetti della sauna
07	2,0	OBB	VC	Primo Soccorso e sicurezza
		*		Elementi di Primo soccorso
		*		Norme generali per la sicurezza e la tutela della salute nell'area wellness/sauna
		*		Cosa fare in caso di emergenza - regole di comportamento
08	2,0	OBB	VC	Kneipp - i 5 elementi, pediluvio e getti d'acqua, trattamento delle braccia
		*		Biografia di Sebastian Kneipp
		*		Regole base e applicazioni del metodo Kneipp nel centro benessere
		*		5 Elementi del concetto di salute Kneipp
09	2,0	OBB	VC	Scrub e diverse tipologie: preparazione, applicazione, effetto
		*		Lo scrub
		*		Tipologie di trattamenti
		*		Preparazione, applicazione e componenti
		*		Effetto e conseguenze dei trattamenti
10	2,0	OBB	VC	Produzione, proprietà e suddivisione degli oli essenziali
		*		Produzione di oli essenziali e cenni sulla loro composizione
		*		Suddivisione e proprietà degli oli essenziali
		*		Applicazione e raccomandazioni per l'uso di oli essenziali in sauna
PRAT.	15,0	OBB		Lezioni pratiche
	4,0	**		Movimenti di tecniche base "Formazione a secco"
	9,0	**		Movimenti di tecniche base e Aufguss/gettata di vapore in sauna
	1,0	**		Scrub
	1,0	**		Trattamenti Kneipp

CORSI DI FORMAZIONE (CdF) AISA				
CONTENUTI FACOLTATIVI CORSO "BASIC"				
		FAC		Facoltativi
		VC		Possibile formazione via Videoconferenza
		*		Formazione teorica
		**		Formazione pratica
Modulo	Ore			Contenuti
11.A	2,0	FAC	VC	L'infrarosso: effetti e corretta applicazione
		*		Che cos'è
		*		Come funziona
		*		Differenza delle singole applicazioni termiche
		*		La giusta applicazione
		*		L'infrarosso nel centro benessere
11.B	2,0	FAC	VC	Introduzione all'Hammām
		*		L'Hammām rituale e tradizione
		*		I trattamenti
		*		I prodotti
		*		I percorsi
11.C	2,0	FAC		Introduzione alle campane tibetane
		*	VC	Campane tibetane nel centro benessere
		*	VC	Storia e origine
		*	VC	Tipologie
		*	VC	L'uso corretto
		**		Parte pratica
11.D	2,0	FAC	VC	Stati d'animo dell'Aufgussmeister
		*		Ansia e sua gestione
		*		Situazioni critiche
		*		Concentrazione