

## ARTE

Io parlo sempre di benessere a 360° nella mia attività perchè ho chiuso un cerchio importante iniziato con lo sport (che per me è vita), passando con la formazione di personal trainer e preparatore atletico e chiuso con la parte massaggi e benessere.

Bello ,ma faticoso e oneroso perchè io sono uno che ha tanti difetti ma se inizia una cosa la deve portare a termine.

Il massaggio è **un 'arte e sottolineo ,un'arte** che ha inizi già ai tempi degli antichi egizi.

Il volere fare i massaggi è stata una cosa nata senza troppo pensarci. Volevo fare i massaggi sportivi e lavorare con le società di atletica e gli sportivi in genere appunto per chiudere quel cerchio iniziato da piccolo con il fare sport e proseguito fino a oggi, con l'aggiunta di poter fare anche l'allenatore . Dopo un corso base ,necessario per iniziare e capire se avrei voluto realmente fare questa cosa mi sono reso conto che era affascinante e mi si è aperto un mondo nuovo ,di cose sempre da imparare. In questo lavoro ma come in tutti quelli professionistici non esiste che se fai un corso sai fare tutto. Bisogna informarsi,studiare tecniche sempre nuove e imparare da chi è più bravo di noi ,perchè c'e' sempre qualcuno che può insegnarci qualcosa.

Questo lavoro **te lo devi sentire dentro,**” toccare “le persone non è semplice e tantomeno da tutti per quanto oggi vada di **moda** ,essendo il **benessere** diventato un business.

Il massaggio è un insieme di manovre, sfioramenti,frizioni,impastamenti, battiture, stretching , scuotimenti ,digitopressioni che servono ad alleviare ed energizzare in nostro corpo e la nostra mente.Ogni manovra e ogni direzione di movimento ha un suo significato e questo viene recepito dal corpo in modo positivo. Io solitamente aggiungo gli oli essenziali che scelgo in base alla necessità del cliente e che rendono il massaggio migliore e stimolante anche dopo.