

PILLOLE 8 ORE DI PCTO: BEAUTY E WELLNESS



BENESSERE & SALUTE: UN APPROCCIO OLISTICO

Obiettivi Specifici del progetto:

Offrire agli studenti una prospettiva olistica in tema di salute e benessere delle persone, prendendo in considerazione la totalità della persona nella sua interezza di corpo, mente, emozioni, energia, e nella sua capacità di relazionarsi con sé stessa e con l'altro, in un approccio integrato e rispettoso dell'unicità del singolo.

Attività previste:

Incontro con docenti esperti di settore, con l'obiettivo di illustrare agli studenti alcune delle principali strategie e tecniche naturali per promuovere il benessere e la salute delle persone: Fitocosmesi e Olii essenziali, Aromaterapia, Cromoterapia, Riflessologia plantare, Massaggio olistico bioenergetico, Curarsi con l'alimentazione

A seconda della durata del percorso, sarà possibile anche inserire un'attività pratica laboratoriale: Massaggio o riflessologia

IDROTERAPIA, SALUTE & BENESSERE

Obiettivi Specifici del progetto:

Far conoscere agli Studenti le numerose tipologie di applicazioni idroterapiche, come gli impacchi, le spugnature, le compresse, le funzionalità delle docce e dei bagni caldi, freddi e a temperatura alternata, la tecnica Kneipp, con particolare approfondimento del termalismo.

Attività previste:

Incontro con docenti esperti di settore, con l'obiettivo di illustrare agli studenti alcuni dei principali aspetti della pratica idroterapica:

Cenni storici sull'idroterapia, Obiettivi dell'idroterapia, Elementi di anatomia e fisiologia, Stimolo termico, stimolo meccanico, stimolo per riflesso, Tecniche di applicazione, Massaggio e idroterapia

VIAGGIO NEL TEMPO - LA CREAZIONE DI UN TOTAL LOOK: MAKE-UP E ACCONCIATURA

Obiettivi Specifici del progetto:

Trasmettere agli studenti/rafforzare le nozioni di base di storia della moda e del costume, al fine di orientarsi tra le varie epoche e decenni, riconoscendo a prima vista i personaggi icona e gli stili caratteristici di ogni periodo storico, affinché siano in grado di ideare un look coerente all'ispirazione di una decade (Anni 20, Anni 30, Anni 40, Anni 50, Anni 60, Anni 70, Anni 80) del Novecento, sia dal punto di vista dell'acconciatura, che del make-up.

Attività previste:

- Incontro con docenti esperti di settore, con l'obiettivo di fare comprendere agli studenti quale sia il processo che porta all'ideazione e alla creazione di un look ispirato a una decade del Novecento:

- Studio dei principali usi e costumi in ambito capelli, make-up e abbigliamento/accessori della e decade/i di riferimento

- Individuazione dei principali tratti estetici partendo dall'analisi dell'immagini di personaggi icona, protagonisti di pellicole cinematografiche e programmi televisivi della decade/i di riferimento, con visione di materiale audiovisivo (spezzoni film e serie tv), Cosa è e come si prepara un moodboard, Dall'ispirazione all'ideazione del look, Preparazione pratica del moodboard in formato cartaceo con applicazioni di immagini, Ideazione del look: make-up e acconciatura

TRUCCO ARTISTICO TEATRALE E CINE-TELEVISIVO

Obiettivi Specifici del progetto:

Fornire agli studenti una panoramica relativa al trucco di scena, sia esso teatrale o cine-televisivo, evidenziando le metodologie, la professionalità e le competenze possedute da chi opera in questo settore al fine di nascondere, sottolineare, ampliare e trasformare i lineamenti del volto negli ambiti del cinema, della tv, del teatro o della pubblicità, con particolare riferimento ai trucchi e agli effetti speciali.

Attività previste:

Incontro con docenti esperti di settore, con l'obiettivo di fare comprendere agli studenti quali siano i principali, strumenti, materiali e tecniche utilizzati nell'ambito del trucco teatrale e televisivo/cinematografico: La realizzazione del trucco cine-televisivo e teatrale, Face & Body Painting, Il trucco protesico, Lividi, ferite, escoriazioni, bruciate, cicatrici, Gli effetti speciali, Simulazione di texture e superfici mediante il trucco: legno, pietra, metallo.

IL BENESSERE IN AMBITO SPORTIVO

Obiettivi Specifici del progetto:

Fornire agli studenti una panoramica dei principali aspetti da prendere in considerazione quando si parla di benessere in ambito sportivo:

Componente fisica: le capacità di prestazione sportiva possono essere migliorate dalla corretta applicazione di tecniche per il risanamento dello stato di affaticamento muscolare, il drenaggio dei liquidi, e il recupero da contratture, traumi e infortuni, alleviando dolore ed infiammazione, Nutrizione: il regime alimentare, nello sport, assume un ruolo fondamentale ed imprescindibile, in quanto, soddisfacendo i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi (amatoriali e professionisti), e associato ad un allenamento adeguato, consente il massimo rendimento agonistico, Aspetto psicologico: avere cura della salute mentale degli sportivi è fondamentale, poiché potenziare le abilità mentali necessarie per affrontare le sfide competitive consente di sviluppare una mentalità resiliente che porta al miglioramento complessivo delle performance.

Attività previste:

Incontro con docenti esperti di settore, con l'obiettivo di trasferire agli studenti le nozioni principali ed evidenziare le conoscenze e competenze necessarie ad assicurare il benessere a 360° dello sportivo: Principi di anatomia e fisiologia, Sport e alimentazione, Il massaggio decontratturante e sportivo, Il taping, Competizione, motivazione e psicologia, I rimedi naturali in ambito sportivo

Sono esclusi i trasporti ed i pasti, la quotazione verrà fatta su richiesta.