



## Massagem Shantala para bebés

### Data

---

A definir  
(ao Sábado ou Domingo)

### Horário

---

A definir (9h00 – 13h00 ou 14h00 – 18h00)

### Duração

---

4 horas

### Localização

---

Estrada Nacional 109 – Variante de Cacia

Edifício Grenos – Sala 7

(por cima do balcão do BPI)

3800-533 | Aveiro

Localização GPS:

Graus decimais – Lat (40.666783) / Lon (-8.609724)

Graus, minutos decimais – 40° 40.010' N | 8° 36.578' W

### Enquadramento

---

A massagem Shantala é uma massagem milenar de origem indiana, baseada em princípios da Medicina Ayurvédica, estando especialmente indicada para os bebés.

O nome de Shantala, deve-se ao facto de um obstetra francês, o Dr. Frederick Leboyer, ter observado num hospital de Calcutá – Índia, uma mãe massajando o seu bebé com notório sucesso, pelo que, após ter recolhido vários dados sobre essa mesma técnica de massagem e seus indiscutíveis benefícios, trouxe esse conhecimento para o Ocidente, tendo



baptizado essa sequência de movimentos com o nome daquela mãe “Shantala”.

Desde os primeiros momentos de vida, ainda no despertar e na descoberta de todos os seus sentidos, os bebés já respondem de forma muito natural e instintiva ao toque, o que na Massagem Shantala, não mais é, do que uma forma de os acarinhar e mimar.

A Massagem Shantala é composta por uma sequência de toques realizados no bebé, com muito carinho e de modo a estimular o desenvolvimento emocional do mesmo.

Na Massagem Shantala poderão ser utilizados óleos ou cremes (habitualmente usados pelo bebé), ligeiramente aquecidos, o que aumenta a transmissão agradável dos toques.

No final da massagem pode ser dado um banho ao bebé, de modo a proporcionar-lhe a continuidade do efeito de relaxamento criado, no entanto, se o bebé já tiver adormecido, durante a massagem, não é aconselhável fazê-lo, pois poderá acordá-lo e despertá-lo.

Ao serem massajados os bebés ganham uma sensação de conforto, carinho, acompanhamento, segurança e bem-estar.

## Porquê participar neste *Workshop*?

A massagem Shantala provoca um relaxamento, reduzindo as tensões e eliminando os bloqueios, eventualmente, existentes.

Combate as insónias, a ansiedade e o stress, ajudando de forma muito eficaz na eliminação de gases e ao desaparecimento de cólicas intestinais, melhorando o funcionamento dos aparelhos digestivo, cardíaco, respiratório e locomotor, reforçando-lhe as resistências naturais a gripes, constipações, retenção de mucosidade (expectoração) e a outras patologias.

Contribui também no processo formativo da dentição, devido ao equilíbrio energético que gere, criando uma maior imunidade e ampliando as sensações de segurança e de auto-estima.



A Massagem Shantala, sempre que possível, deve ser executada na presença da mãe e/ou pais, tendo por objectivo que estes vão aprendendo algumas técnicas simples, mas bastantes eficazes, de forma a que possam vir a aplicá-las sempre que se manifestem necessárias.

A Massagem Shantala está indicada para bebés, no entanto, pode ser aplicada a recém-nascidos, geralmente a partir de 1 mês de idade, assim como a crianças.

## Destinatários

---

Pais, Grávidas, Educadores de Infância, Terapeutas, Auxiliares de Acção Educativa, Enfermeiros, Técnicos de Educação Especial e Reabilitação Psicomotora, outras pessoas com bebés ao seu encargo, etc.

## Conteúdos programáticos

---

- preparativos para a massagem
- onde e quando
- posicionamento
- produtos a aplicar
- técnica da massagem
- quando não se deve massajar
- toque da borboleta (massagem para recém-nascidos)
- massagem pernas e pés
- massagem do abdómen
- massagem do torax
- massagem braços e mãos
- massagem do rosto
- massagem das costas
- extensões
- massagem para aliviar cólicas
- massagem para aliviar gases
- massagem para problemas respiratórios
- massagem para ajudar na dentição
- como acalmar o choro do bebé
- adaptar a massagem ao crescimento



## Outras informações

---

É necessário que cada participante traga consigo um boneco (tipo Nenuco), com braços e pernas flexíveis.

## Certificado

---

No final da acção será entregue a cada formando que tenha concluído a formação e cumprido as exigências em termos de assiduidade, um Certificado de Participação neste curso.

## Candidaturas / Inscrições

---

Número mínimo de formandos: 8

Número máximo de formandos 18

A formalização das candidaturas só é considerada válida após entrega dos documentos necessários (cópia do BI e do NIF, e comprovativo de pagamento (\*)).

O pagamento poderá ser feito em numerário, cheque ou por transferência bancária (NIB: 0010 0000 4374 9620 0011 3), impreterivelmente até 48 horas antes do início da formação.

(\*) – O pagamento deve ser efectuado somente após indicação da RequalHOME nesse sentido, o que acontecerá logo que exista a confirmação do número de participantes suficiente para que a acção possa decorrer.

## Valor

---

60€ – Inscrições até ao 6º dia útil (inclusive) antes do início da formação

70€ – Inscrições até 72 horas antes do início da formação **(data limite)**

(IVA incluído à taxa legal em vigor)

## Descontos

---

10% do valor total do curso por cada novo formando angariado, até ao limite máximo de 70% de desconto.



## Observações

---

A Requal HOME reserva-se o direito de proceder, a qualquer momento, à alteração de datas e/ou horários.