



## Corso per Maestro di Sauna - Aufgussmeister

Siamo lieti di informarvi che stiamo organizzando un corso per Maestro di Sauna riconosciuto da AISA. Se vi piace il nostro approccio all'Aufguss, volete approfondire a 360° il ruolo del Maestro di sauna con il contributo di esperti nel settore ed essere allenati da alcuni tra i più titolati Aufgussmeister italiani, non potete mancare!

**Il 3 e 4 dicembre 2022, 21 e 22 gennaio 2023** c/o Centro Nuoto Rosà di Rosà (VI)

Il corso prevede una formazione frontale, che potrà essere erogata in aula o con didattica a distanza (webinar), e una formazione pratica in palestra e sauna della durata complessiva di 40 ore e con i seguenti moduli:

### PARTE TEORICA:

Tradizione e cultura del benessere, Informazioni storiche sull'origine delle saune  
Prima, dopo durante l'Aufguss: Corretto utilizzo delle sauna ed errori da evitare  
Comunicazione nell'area sauna, esperienza e competenza  
Kneipp - i 5 elementi, pediluvio e getti d'acqua, trattamento delle braccia  
Produzione, proprietà e suddivisione degli oli essenziali  
informazioni di sicurezza dell'ospite e norme comportamentali in caso d'emergenza  
Aspetti sanitari dell'uso della sauna, termoregolazione, struttura della pelle, cenni di primo soccorso  
Aspetti legali e responsabilità civile, linee guida Aufguss/gettate in sauna  
Statuto e Codice etico AISA  
Scrub e diverse tipologie: preparazione, applicazione, effetto  
introduzione alle tecniche di ventilazione

## PARTE PRATICA:

Movimenti di tecniche base e Aufguss/gettata di vapore in sauna

Cenni sulla preparazione di uno scrub

Dimostrazione getto kneipp

A conclusione del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione che consente l'accesso al percorso di tutoring e all'esame di abilitazione come Aufgussmeister gestito dalla associazione AISA.

Il tutoraggio prevede l'esecuzione di 15 Aufguss in coppia o in presenza di un Aufgussmeister riconosciuto dalla Associazione Italiana Saune ed Aufguss che dovrà essere registrato in un apposito libretto. Una volta terminato il tutorato è prevista l'esecuzione di un esame teorico e pratico (esecuzione di un Aufguss) alla presenza della commissione di esame AISA e con le modalità previste dalla associazione.

In caso di superamento dell'esame di abilitazione sarà rilasciato da AISA un Diploma di Aufgussmeister con votazione scritta. Nel caso di non superamento (parziale o totale) dell'esame di ammissione il corsista avrà la facoltà di tentare nuovamente l'esame in una data successiva da concordare. Nel caso di un ulteriore fallimento sarà necessario ripetere il corso.

Per maggiori informazioni e richieste di iscrizioni inviate una email a [corsi@aufguss.it](mailto:corsi@aufguss.it).

## Partner Aufguss.it:



Aufguss.it Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via San Pietro, 20 - Tezze sul Brenta (VI)  
P. IVA / C.F. : 0398125024