



GALICIA (ESPAÑA)  
15 – 29 junio 2026

*Formación profesional  
de masaje Esalen®  
de 100 horas*

# ¿Qué es la Formación profesional de masaje Esalen® de 100 horas?

La Formación profesional de masaje Esalen® de 100 horas ofrece una experiencia integral a todos aquellos trabajadores corporales certificados que deseen incorporar el enfoque Esalen a su repertorio personal.

El Esalen Institute (California, EEUU) fue pionero en el enfoque que integra cuerpo, mente y espíritu. El plan de estudios de la Formación profesional de masaje Esalen® de 100 horas se basa en esta rica historia.

El masaje Esalen® está basado en la “presencia”, que no es más que una práctica de la conciencia que usa el simple toque humano para despertar procesos inherentes de cura-

ción existentes dentro de cada célula del cuerpo humano.

Una característica que surge naturalmente en las sesiones de masaje Esalen® en la experiencia del cliente, es una sensación de integridad, de paz, de autocuración, lograda a través de esta poderosa técnica.

Esta formación está pensada para personas con cierta experiencia en trabajo corporal. Los profesores de esta formación, Perry e Ingrid, integran el trabajo corporal profundo en su práctica de masaje. Diversas técnicas basadas en este tipo de trabajo serán integradas dentro de la formación.

## Programa de la formación

Comenzaremos el día con una práctica que nos llevará a centrarnos, estar presentes y a despertar nuestros sentidos, a través de meditaciones, yoga y prácticas de movimiento.

La formación diaria en la práctica del masaje Esalen®, nos irá mostrando el enfoque holístico de esta técnica, iremos desarrollando la calidad en el tacto, sobre todo a través de los “Movimientos Largos”.

Los “Movimientos Largos” son la seña de identidad del masaje Esalen® y son, sobre todo, integradores, conectan los diferentes aspectos de este trabajo, y todo ello con un toque muy fluido.

Los “Movimientos Largos” recuerdan al cuerpo que está esencialmente compuesto

de agua y que la fluidez es su derecho de nacimiento.

Las charlas, demostraciones y las prácticas diarias supervisadas, serán una parte esencial de cada día de formación, haciendo especial énfasis en lograr una mecánica corporal adecuada.

Iremos desarrollando nuestra propia conciencia corporal a través de una amplia variedad de ejercicios.

Conocimientos relevantes de anatomía y fisiología se integrarán en la enseñanza de este arte.

Los estudiantes aprenderán habilidades de comunicación, para interactuar con los clientes, de una manera clara y compasiva.



# CURRICULUM

Esalen® Massage 100 Hours Training

## *Visión general*

La Formación profesional de masaje Esalen® de 100 horas está diseñada como una guía para todos aquellos trabajadores corporales con experiencia en el arte del masaje Esalen®. El conjunto de habilidades que se enseña en esta formación está dividido en las siguientes categorías:

1. Habilidades, técnicas y fundamentos teóricos del masaje Esalen®.
2. Habilidades de comunicación.
3. Anatomía y fisiología aplicada.
4. Técnicas avanzadas en el trabajo corporal (Deep Bodywork, toque suave y energético...).
5. Ética profesional.
6. Prácticas de movimiento, meditación y autocuidado.

Cada una de las categorías anteriores se compone de subcategorías, que se describirán más adelante en este documento.

La intención de este programa es apoyar el crecimiento del masaje Esalen® en todo el mundo, entrenando y apoyando a practicantes de diferentes países.



## *Número de horas por materia*

Esta formación tiene una duración total de 15 días, se presenta como una inmersión en una clase intensiva. Hay tareas específicas que se entregan durante estas 2 semanas, diseñadas para desarrollar las habilidades introducidas cada semana.

- Cada día se compone aproximadamente de 8 horas de clase.
- El número total de horas de clase supervisadas en esta formación es 100.

Una descripción específica de las horas dedicadas a diferentes temas es la siguiente:

## Masaje Esalen® Habilidades, técnica y fundamentos teóricos

Comprender la naturaleza experiencial de este método, definiendo la experiencia de presencia. Entendiendo los Movimientos Largos (supino y prono) como una función relajante e integradora. Detalle del trabajo en supino. Detalle del trabajo en prono. Movilización articular pasiva. Técnicas especiales (por ejemplo, técnicas para tratar el tejido conectivo profundo). Apertura y cierre de una sesión de masaje. Trabajo con casos especiales (primera vez que se dan un masaje, clientes con lesiones, discapacidades o necesidades especiales).

---

**55 horas**

## Deep Bodywork (técnicas básicas y avanzadas)

Técnicas basadas en el Deep Bodywork que se pueden integrar en un masaje Esalen®. Métodos desarrollados a partir de modalidades de toque ligero (terapia cráneo-sacral, trabajo energético, como medios para potenciar nuestro trabajo y dar un sentido de integración en la experiencia con nuestro cliente). Sostener procesos emocionales, cuando surjan, en la sesión de masaje.

---

**20 horas**

## Herramientas y habilidades de comunicación

Desarrollar habilidades comunicativas básicas necesarias para la construcción de la relación profesional. Afrontar los conflictos, malentendidos, etc., cuando surjan, en la relación cliente-masajista. Comunicar los límites éticos en la relación profesional.

---

**5 horas**

## Anatomía, fisiología y patología aplicada

Integrar el conocimiento anatómico de una determinada área del cuerpo en el trabajo de masaje. Aplicación anatómica y fisiológica relevante en el flujo y la estructura general de una sesión, con un cliente determinado. Comprensión del sistema motor Gamma. Ejes musculares. Órganos del tendón de Golgi y como el tejido cambia en relación al tacto. Posibles contraindicaciones.

---

**7 horas**

## Ética profesional

Entendimiento de los conceptos Transferencia y Contratransferencia. Comprensión apropiada de los límites entre el cliente y el masajista en su relación íntima. Trato con clientes difíciles.

---

**3 horas**

## Prácticas de movimiento, meditación y autocuidado

Fortalecimiento del cuerpo a través del yoga y otras prácticas, como el Chi-Gong, los Cinco Ritmos, etc. Relacionar estas prácticas con el movimiento alrededor de la camilla de masaje mientras se trabaja. Uso de meditaciones para mejorar la concentración y presencia mientras se trabaja.

---

**10 hours**

---

**Total 100 horas**

# Estructura por semanas

## Semana

1

El enfoque de la primera semana será presentar a los estudiantes los principios y técnicas del masaje Esalen®. El objetivo al final de este bloque es conseguir que los alumnos puedan dar un masaje de cuerpo entero, caracterizado por los Movimientos Largos como elemento integrador.

Áreas específicas de enfoque:

- a.** Introducción al tacto basado en la presencia.
- b.** Principios fundamentales: comprensión de los cuatro procesos básicos en el trabajo en cualquier relación terapéutica.
- c.** Introducción a los Movimientos Largos (Prono y Supino).  
Comprensión teórica de los Movimientos Largos.
- d.** Mecánica corporal adecuada.
- e.** Introducción anatómica y fisiológica al tacto. La importancia de la piel y su fundamental relación con los Movimientos Largos.
- f.** Integración de técnicas básicas de Deep Bodywork en un masaje Esalen®.

## Semana

2

El enfoque de la segunda semana será agregar profundidad (enseñando a los estudiantes a usar su propio peso, con una mecánica corporal adecuada) y detalle (por ejemplo, trabajo de detalle específico alrededor de la escápula) a su base técnica de masaje. Introducción a las técnicas básicas de comunicación, necesarias para crear adecuadas relaciones profesionales, con retroalimentación afectiva.

Al final de este bloque, los estudiantes deberían poder dar un masaje corporal que incluya mayor profundidad y más trabajo de detalle.

Áreas específicas de enfoque:

- a.** Añadir técnicas más avanzadas a nuestro trabajo, integrándolas en el masaje Esalen®. Aprendizaje básico de técnicas cráneo-sacrales como métodos integradores en nuestro trabajo.
- b.** Detalles de trabajo en prono y supino (hombros, caderas, pies, cuello...).
- c.** Introducción al proceso Gestalt: desarrollo efectivo de habilidades de comunicación.
- d.** Anatomía y fisiología humana de las diferentes partes del cuerpo, con demostraciones prácticas.

**Nota:** Cada día, se explorarán prácticas de movimiento y meditación matutina de diferentes tipos, como parte del aprendizaje, del cuidado personal y de una mecánica corporal adecuada.

## Resultados deseados

El resultado deseado de las 100 horas de Formación profesional de masaje Esalen® es la de dotar a los participantes de las herramientas y actitudes necesarias para elevarlos al nivel de masajista Esalen®. Esto implica:

1. Poder dar un masaje completo y profesional, teniendo en cuenta todos los aspectos, desde la recepción de los clientes, hasta que estos se van.
2. Demostrar conocimientos de ética profesional, aplicada a su propio trabajo y a los diferentes métodos de promoción (publicidad, trabajo en red, autopromoción, confección de materiales promocionales, etc.).

## Métodos de evaluación

Los métodos para evaluar el progreso de los estudiantes son:

1. Supervisión de los profesores durante las clases.
2. Evaluación entre pares de alumnos.  
Feedback
3. Sesiones de evaluación con los profesores.  
Feedback.
4. Comentarios en las sesiones comunitarias.
5. Sesiones de preguntas y respuestas y grupo de discusión.



## *Métodos de enseñanza*

Esta formación estará compuesta por métodos teóricos y prácticos experienciales. Los métodos específicos usados serán los siguientes:

1. Conferencia / Demostración.
2. Pregunta y Respuesta. Discusión en grupo.
3. Interacción verbal entre profesores y estudiantes.



## Requisitos previos

Es requisito imprescindible para poder hacer la inscripción el haber hecho 150 horas de formación previa en alguna técnica corporal. Se deberá adjuntar copia de estas titulaciones al hacer la inscripción.

## Curso

La duración del curso de formación es de 2 semanas. El comienzo del curso será con la cena del lunes 15 de junio, y la finalización del mismo, en la comida del lunes 29 de junio de 2026.

La formación se impartirá en inglés y en español. Habrá servicio de traducción.

## Lugar

El lugar elegido para hacer la formación es Centro Punta de Couso, situado en la Península del Morrazo al frente de las islas Atlánticas, Pontevedra.

<https://puntadecouso.com/>

## Obtención del certificado como masajista Esalen®

Para completar satisfactoriamente la formación, cada estudiante debe de documentar quince masajes de práctica, en su lugar de origen.

Los alumnos deberán realizar al menos un masaje de evaluación de 75 minutos a un instructor al final del curso.

El Esalen Institute emitirá un Certificado en masaje Esalen®, de 100 horas de formación, previo pago de una tasa de 150\$ al Esalen Institute.

Esta es una formación profesional con admisión limitada.

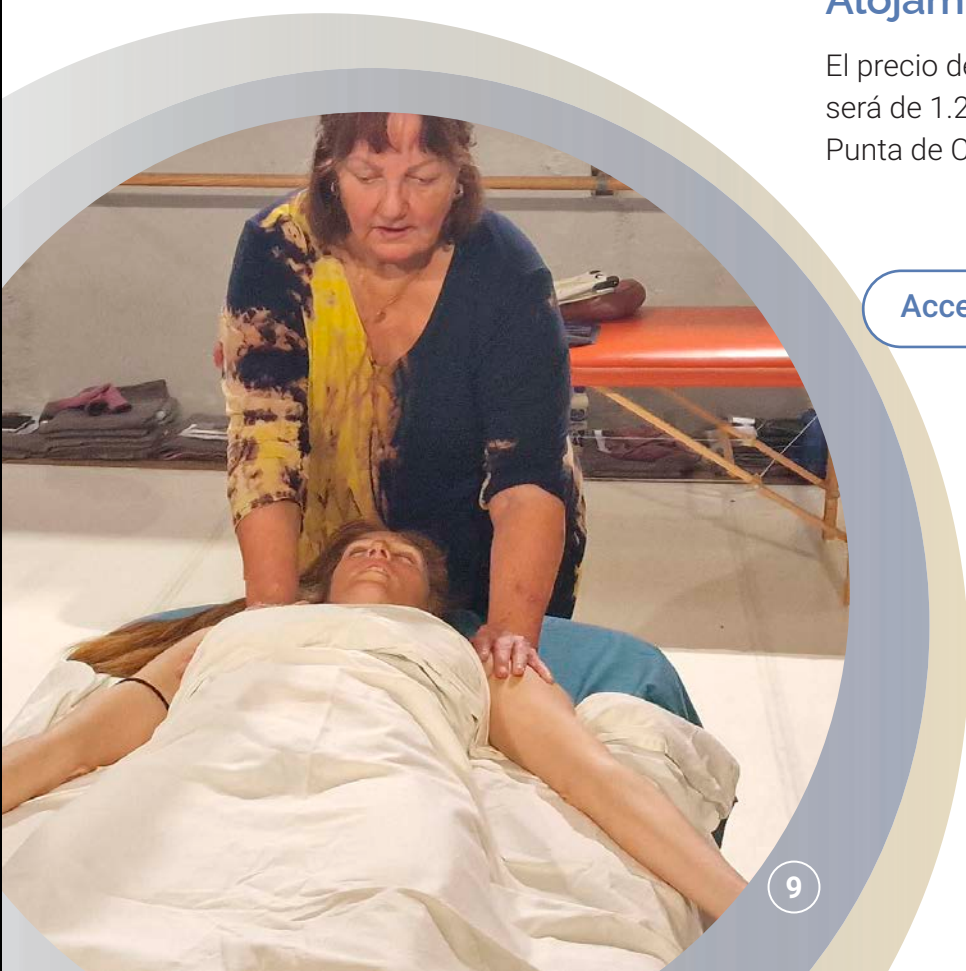
## Precio e inscripciones

El precio de la formación es de 2.300€, pero existe la posibilidad de un descuento de 300€, disponible para aquellos que se registren antes del 15 de mayo de 2026.

## Alojamiento y manutención

El precio del alojamiento y la manutención será de 1.200€, y se pagará directamente en Punta de Couso el primer día del curso.

[Acceso al formulario de registro](#)



# Formadores



## Ingrid May

Ingrid May es una fisioterapeuta de formación alemana, se formó como masajista de Esalen en 1983 y ha sido miembro del equipo de Masaje Esalen desde entonces. Desde 1989 ha estado enseñando masaje Esalen, primero en el Instituto Esalen, más tarde en todo el mundo.

Es la fundadora de la Escuela Oasis de Masaje y Artes Curativas en Buenos Aires, Argentina.

Unir su conocimiento del cuerpo con su amor por el espíritu y el tacto despierto ha sido su pasión desde hace 50 años.



## Perry Holloman

Perry ha vivido y enseñado el masaje Esalen® en el Esalen Institute en Big Sur, California, desde 1979.

Desarrolló el Programa de Formación de Profesores de Masaje Esalen® y ha formado profesores a nivel mundial desde 2009.

También desarrolló el programa Deep Bodywork® en Esalen y enseña a los trabajadores corporales profesionales cómo desarrollar habilidades avanzadas de trabajo corporal.

[www.escuelamasajecaliforniano.com](http://www.escuelamasajecaliforniano.com)

[masajecaliforniano@gmail.com](mailto:masajecaliforniano@gmail.com)

Móvil (+34) 650 145 439

**CONTÁCTANOS**