

I° MODULO: Introduzione all'Ayurveda	
Introduzione al massaggio⁽¹⁾ & Teoria dell'Ayurveda	7-8 aprile 2018 (2 giorni)
Massaggio ayurvedico full body (Abhyangam) Criteri di personalizzazione in base alla prakrity /vikrity	21-22 aprile / 5-6 maggio 2018 (4 giorni)
Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso (Mukhashiroabhyangam)	26-27 maggio 2018 (2 giorni)
Massaggio ayurvedico (Snehana)	9-10 giugno 2018 (2 giorni)
Stretching ayurvedico (Muryabhyangam)	23-24 giugno/ 7-8 luglio 2018 (4 giorni)
Durata totale: 112 ore (14 giorni)	
II° MODULO: massaggi e trattamenti specializzati	
Thandabhyangam	22-23 settembre 2018 (2 giorni)
Atmabhyangam	13-20-21 ottobre (3 giorni)
Shirodhara & Garshan	10-11 novembre 2018 (2 giorni)
Ubatan & Pindasweda	24-25 novembre 2018 (2 giorni)
Esame finale con test scritto e prova pratica	2 dicembre 2018 (1 giorno)
Durata totale: 80 ore (10 giorni)	
Durata dell'intero percorso: 190 ore (24 giorni)	

(1) Per principianti



L'armonia dell'uomo nasce dal benessere del corpo, dalla pace nella mente, dalla gioia nell'anima



Via C. Balbo 10, Milano

www.untoccodalcuore.com

Telefono 02-36576379, 335-6639834

Responsabile e docente: Enrica Dubini

Ayurveda: sapienza per una buona vita

L'Ayurveda è un'antichissima tradizione medica e filosofica dell'India il cui obiettivo è favorire "una buona e lunga vita"!

Corpo, mente e spirito per la visione ayurvedica sono inscindibilmente legati. Agendo su uno influenziamo anche gli altri.

Un corpo in buona salute è indispensabile per la realizzazione dei propri obiettivi terreni e per l'evoluzione spirituale. Per questo la medicina ayurvedica propone un approccio integrato di movimento fisico, regime alimentare, fitoterapia, trattamenti del corpo con erbe ed oli medicati e tanti tipi di massaggi.

Di questi ultimi due aspetti si occupa l'Accademia "Untoccodalcuore" con la sua proposta formativa suddivisa in 2 moduli.

Ecco di seguito una breve descrizione dei temi trattati:

I° modulo: Introduzione all'Ayurveda

- **Introduzione al massaggio & Teoria dell'Ayurveda**
- **Abhyangam:** massaggio su tutto il corpo, **focalizzato sui tessuti muscolari**, decontrae, scioglie tensioni e stimola la circolazione sanguigna e linfatica.
Sulla base delle costituzioni doshiche, verranno impostati dei trattamenti personalizzati
- **Mukhashiroabhyangam:** massaggio **specifico per testa collo spalle e viso**. Allieva le tensioni della parte alta del corpo, dà sollievo nel caso di cefalee miotensive, distende i tratti del viso, acquieta la mente.
- **Snehana:** unzione sacra, effettuata con lunghi sfioramenti e manualità geometriche. Caratterizzato da un tocco più delicato, **lavora sia su un piano fisico che energetico**.



- **Muryabhyangam:** stretching ayurvedico, eseguito in modo dolce e attento, lavora in maniera **specifico sulle articolazioni** per favorirne mobilità e flessibilità.

II° modulo:

massaggi e trattamenti specializzati

- **Thandabhyangam:** massaggio specifico per la schiena.
- **Atmabhyangam:** massaggio rituale in 4 posizioni (prona, supina e decubiti laterali)
- trattamenti ayurvedici più complessi:
 - **shirodhara** (flusso di olio caldo su fronte e testa)
 - **garshan** (protocollo antikapha)
 - **ubatan** (scrub con paste ayurvediche e massaggio)
 - **pindasweda** (trattamento attivante/detossinante con l'utilizzo di "sacchetti" di erbe e oli medicati).



Ulteriori vantaggi

- Viene offerta una formazione di qualità in un tempo contenuto
- A tutela della qualità dell'insegnamento il numero degli iscritti è limitato di solito a 4 partecipanti
- Durante i corsi c'è la possibilità di sperimentare varie forme di **meditazione**, sia attive che statiche, come apprese da diversi maestri spirituali indiani.

Attestati

Al termine dei corsi verrà rilasciato un attestato di partecipazione. I corsi dell'Accademia "Un tocco dal cuore" sono validi per il conseguimento della qualifica di operatore di discipline bionaturali.

I costi dei corsi sono comprensivi di dispense, attestati, musica adatta agli specifici trattamenti, bevande e snacks durante le pause del corso.

In base alla propria precedente formazione, previo accordo e verifica da parte della docenza, **è possibile partecipare ad un solo dei moduli proposti o anche a singoli corsi**.