

Corso di introduzione all'Ayurveda 2018-2019

Centro
Studi



Body, Touch
& Care



organizzano

Corso di introduzione all'Ayurveda

Contenuti	Date
Massaggio ayurvedico full body (Abhyangam) & Teoria dell'Ayurveda	27-28 ottobre/ 24-25 novembre 2018 ⁽¹⁾
Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso (Mukhashiroabhyangam)	15-16 dicembre 2018 ⁽²⁾
Massaggio ayurvedico (Snehana)	19-20 gennaio 2019 ⁽²⁾
Stretching ayurvedico (Muryabhyangam)	16-17 febbraio/ 9-10 marzo 2019 ⁽²⁾
Personalizzazione del massaggio Pratica con supervisione Test Finale	27-28 aprile 2019 ⁽²⁾
	Durata totale: 112 ore (14 giorni)

(1) Docenti: Dr. Andrea Cappannari e Dr.ssa Enrica Dubini

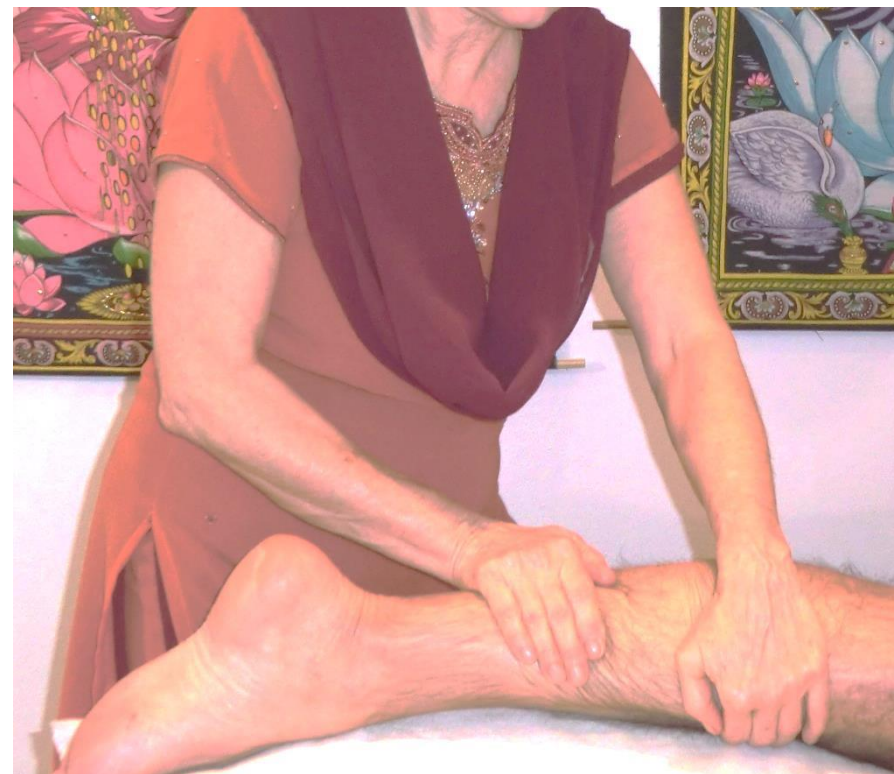
(2) Docente: Dr.ssa Enrica Dubini

E' possibile partecipare anche a singoli corsi, previo accordo con la docenza.

Per info ed iscrizione:

 Enrica Dubini: cell. 335-6639834, enrica.dubini@alice.it,
www.untoccodalcuore.com

 info@centrostudi-btc.net, Cell.: +39 377 1840412



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

Ayurveda: sapienza per una buona vita

L'Ayurveda è un'antichissima tradizione medica e filosofica dell'India.

Corpo, mente e spirito per la visione ayurvedica sono inscindibilmente legati. Agendo su uno di questi aspetti 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 quest'ultimo aspetto si occupa il **corso di introduzione all'Ayurveda** che il Centro Studi BTC e l'Accademia "Un tocco dal cuore" organizzano in collaborazione.

Il corso è strutturato in modo da offrire in un periodo di tempo contenuto (6 mesi circa) un'ottima preparazione teorico-pratica in diverse tipologie di massaggi ayurvedici.

Ecco una breve descrizione dei temi trattati nel corso di introduzione:

- **Abhyangam:** massaggio su tutto il corpo, **focalizzato sui tessuti muscolari**, decontrae, scioglie tensioni e stimola la circolazione sanguigna e linfatica.

La forma moderna presentata in questo corso è un trattamento molto dettagliato, in particolare su gambe, addome, collo e schiena.

Rappresenta un'ottima esperienza formativa sia per principianti che per operatori più esperti.

- **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 **specifica sulle articolazioni** per favorirne mobilità e flessibilità.



- **Personalizzazione dei trattamenti:** a fine percorso, sulla base delle diverse costituzioni psicofisiche (**Dosha**), verranno impostati dei trattamenti personalizzati. A ciò seguirà la pratica con la supervisione dell'insegnante.
- **Test finale:** test scritto, costituito da una serie di domande, con cui valutare l'apprendimento ottenuto.

Specifici vantaggi

- Viene offerta una formazione di qualità in un tempo contenuto
- Il corso è rivolto in particolare a chi, pur non accontentandosi di un corso di un paio di weekend, non ha la disponibilità per una formazione triennale come proposta da altre scuole.
- Durante i corsi verrà data 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 utile per il conseguimento della qualifica di operatore di discipline bionaturali, come previsto dalla legge 2/2005 della Regione Lombardia.