

Corso di introduzione all'Ayurveda 2017-2018



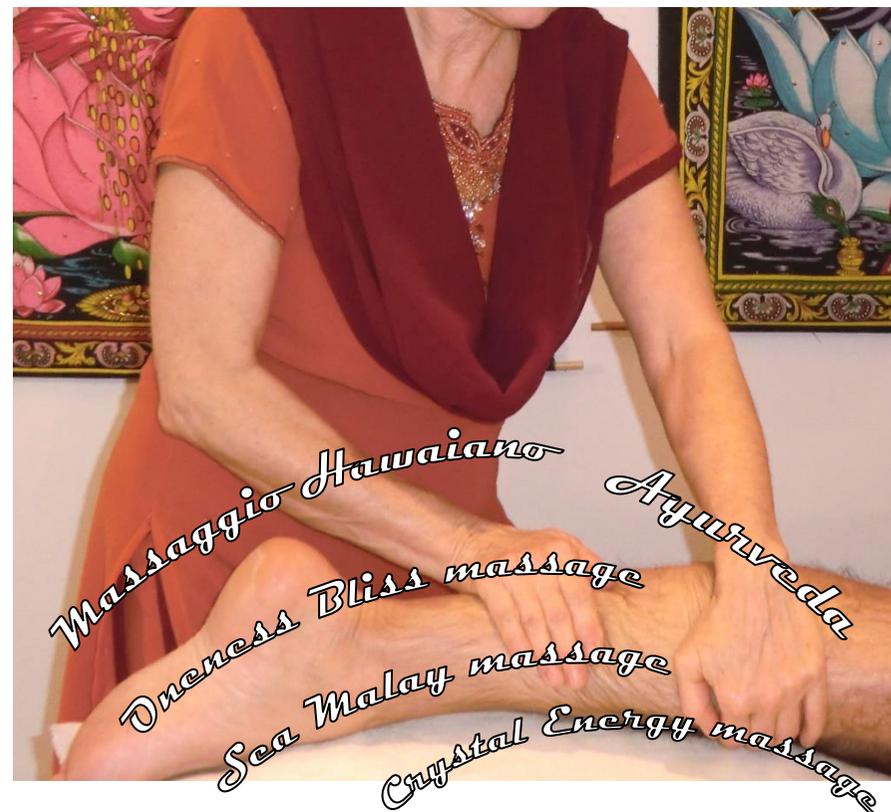
un tocco dal cuore
accademia di massaggi orientali

Contenuti	Durata
Massaggio ayurvedico full body (<i>Abhyangam</i>) & Teoria dell'Ayurveda	7-8 / 28-29 ottobre 2017 (4 giorni)
Massaggio ayurvedico per testa collo spalle e viso (<i>Mukhashiroabhyangam</i>)	18-19 novembre 2017 (2 giorni)
Massaggio ayurvedico (<i>Snehana</i>)	16-17 dicembre 2017 (2 giorni)
Stretching ayurvedico (<i>Muryabhyangam</i>)	20-21 gennaio/ 3-4 febbraio 2018 (4 giorni)
Percorso ayurvedico: trattamento completo testa-corpo e pulizia viso con prodotti ayurvedici	10 marzo 2018
Personalizzazione del massaggio con pratica guidata	11 marzo 2018
	Durata totale: 112 ore (14 giorni)

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

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

**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

I ritmi della vita odierna e l'eccessivo uso di strumenti multimediali sovraccaricano la parte psichica, aumentano lo stress e allontanano dall'ascolto del corpo e dei suoi bisogni.

Le antiche tradizioni orientali rappresentano un valido strumento per ritrovare armonia ed equilibrio. **Il lavoro sul corpo**, ed in particolare **i massaggi**, ben fatti e specificamente impostati sulle necessità della persona, sono **un ottimo mezzo per ritrovare benessere psicofisico**.

In questo ambito l'Accademia di massaggi orientali **"Un tocco dal cuore"** propone **un corso di introduzione all'Ayurveda**, strutturato in modo da offrire in un periodo di tempo contenuto (6 mesi circa) un'ottima preparazione teorico-pratica in diverse tipologie di massaggi e trattamenti ayurvedici.

Per chi volesse in seguito approfondire la propria formazione, l'Accademia organizza **a richiesta** anche corsi su protocolli ayurvedici più complessi (**shirodhara, garshan, ubatan, ecc.**)

Ayurveda: di tutto e di più!

Dall'India un'antichissima tradizione medica e filosofica il cui obiettivo è favorire "una buona e lunga vita"! Tantissimi sono i trattamenti ayurvedici. Tra questi i massaggi sono l'aspetto più noto in occidente.

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.
- **Mukhashiroabhyangam:** massaggio **specifico per testa collo spalle e viso**. Allieva le tensioni della parte alta del corpo, da 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.



- **Percorso ayurvedico:** combinazione di quanto appreso nell'ambito dei massaggi con alcune conoscenze di estetica ayurvedica per creare un trattamento full body (durata 2.5 ore) molto adatto anche alle SPA.
- **Personalizzazione dei trattamenti:** a fine percorso, sulla base delle costituzioni doshiche, verranno impostati dei trattamenti personalizzati, a cui seguirà una pratica con la supervisione dell'insegnante.

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.

L'Accademia "Un tocco dal cuore" è affiliata a CSEN.