

Formazione di
AYURVEDA
E MASSAGGIO AYURVEDICO

L'arte di vivere con gioia

Ayurveda significa “scienza della vita”.

E' la madre di tutte le arti di guarigione, la scienza del vivere quotidiano.

L'Ayurveda ci insegna che ogni uomo è un microcosmo,
riflesso del macrocosmo, un universo unico e inimitabile
che ha in se la capacità e la forza di rigenerarsi.

Per riportare l'equilibrio l'Ayurveda
si avvale di tecniche e prodotti naturali
che vanno ad armonizzare tutti gli aspetti della persona:
fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Massaggi, uso di infusi e prodotti naturali, alimentazione
e pratica Yoga fanno dell'Ayurveda un percorso completo
per mantenere il benessere psicofisico.

Lo yoga non è una ginnastica e l'Ayurveda non è una medicina.
Non si può praticare lo Yoga senza spiritualità, l'Ayurveda è uno stile di vita:
senza gioia non c'è salute.

La vostra esperienza al servizio degli altri

Charaka, l'autore del testo più importante dell'Ayurveda, la "Charaka Samhita", definisce l'Ayurveda: "la disciplina grazie alla quale è possibile distinguere i modi di vita sani e felici da quelli malsani e infelici, grazie alla quale è possibile sapere cosa giova e cosa nuoce alla salute e alla felicità, e conoscere la vera natura della vita".

La lunga esperienza dei nostri insegnanti, sia nel campo dell'Ayurveda, sia nello Yoga, vi permette di vivere un percorso in cui questa tradizione è vissuta pienamente.

Il corso è triennale ed è composto da sette seminari all'anno durante i fine settimana.

La struttura del corso è disegnata in modo da fornire tutte le conoscenze teoriche e pratiche dell'Ayurveda, attraverso un percorso di autotrasformazione e di crescita personale.

Gli allievi accedono al corso dopo aver frequentato, al primo anno, il seminario introduttivo all'Ayurveda che fornisce loro con le basi necessarie a frequentare il corso principale con allievi che seguono da più tempo.

Durante i seminari gli allievi hanno a disposizione il tutoring didattico individuale e di gruppo.

L'esame finale per il diploma di Operatore Ayurvedico e Massaggio Ayurvedico consiste in una relazione scritta, un colloquio e una prova pratica e può essere sostenuto solo al termine dell'intero percorso formativo.

Per il completamento della formazione, la scuola propone una serie di seminari tematici di approfondimento facoltativi come la partecipazione al percorso di autotrasformazione del corso insegnanti Yoga.

Il materiale didattico è compreso nel costo del corso.

Il percorso formativo del triennio

La filosofia dell'Ayurveda e dello Yoga; anatomia secondo l'Ayurveda;
Teoria dei 5 mahabhuta (i 5 elementi); teoria dei tridosa;
concetto dei sapta dhatu (sette categorie degli elementi tissutali);
concetto di mala (elementi di scarto);
concetto di anima e mente, la valutazione della prakrti (costituzione fisica e mentale),
riconoscere vikrti (aggravamento della costituzione); i punti marma ;
stimoli naturali e malattie causati dalla loro soppressione;
concetto di ringiovanimento e bellezza nell'Ayurveda;
tecniche di purificazione: teoria del panchakarma (le 5 azioni depurative);
definizione e spiegazione dei diversi gruppi di rimedi ayurvedici.

Cibo, digestione, concetto di agni (enzimi),
alimentazione ayurvedica, le spezie ayurvediche.

Erboristeria ayurvedica; uso e preparazione di olio medicato.

La fisiologia sottile secondo il samkhya e l'ayurveda;
bhuta vidya o psicologia ayurvedica, uso dei mantra e meditazione.

Le tecniche del pancakarma: siro dhara, siro basti, pinda swedhana o preparazione e uso dei
boli medicati, il pizichilly, udvartana o gli scrub medicati, l'alimentazione del pancakarma.
Il massaggio ai piedi, mani e testa; il massaggio del Pancakarma, il massaggio a otto e quattro
mani, il massaggio tradizionale del sud dell'India; il massaggio con mani e piedi, il massaggio
articolare, il massaggio prenatale, il massaggio per risolvere i problemi causati dagli squilibri
dei dosa, trattamento dei punti marma nel massaggio.

Vastu Vidya, Elementi di astrologia vedica, elementi di sanscrito.

Studio dei testi principali come la Characa Samita, Susruta Samita.

Deontologia della professione
Anatomia e fisiologia

Ashram in India

Dal secondo anno gli allievi possono partecipare ai viaggi studio in India all'Ashram Sadhana
Mandir Trust a Rishikesh dove avranno l'opportunità di poter ricevere gli insegnamenti nel
contesto originario dalla viva voce di autorevoli rappresentanti della tradizione.

JIVA FORMAZIONE AYURVEDA 2009/2010

CALENDARIO LEZIONI

- ✓ 14 e 15 novembre 2009 (corso introduttivo)
 - ✓ 12 e 13 dicembre 2009
 - ✓ 16 e 17 gennaio 2010
 - ✓ 27 e 28 febbraio 2010
 - ✓ 20 e 21 marzo 2010
 - ✓ 24 e 25 aprile 2010
 - ✓ 22 e 23 maggio 2010
 - ✓ 4 e 5 settembre 2010

ORARIO LEZIONI

sabato 14.30- 18.30; domenica 9.30-13 e 14.30- 17.30

QUOTA CORSO

Quota annuale corso di Ayurveda: 1400€ in 4 rate
+ tessera associativa annuale Jiva di 20€

- ✓ Rata 1 350€ all'iscrizione
- ✓ Rata 2 350€ gennaio 2010
- ✓ Rata 3 350€ marzo 2010
- ✓ Rata 4 350€ maggio 2010

Jiva – associazione culturale
via dei Brunni 1 – 50133 Firenze – 0553986561
www.jiva.it - info@jiva.it