

Formazione in **AYURVEDA** **E MASSAGGIO AYURVEDICO**

L'arte di vivere gioiosamente

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 nostra 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.

Una tradizione antica, tre percorsi formativi

Jiva propone tre diversi percorsi formativi: Naturopatia Ayurvedica, Yoga e Ayurveda, Ayurveda e Massaggio Ayurvedico.

La Naturopatia Ayurvedica comprende tutto il corso triennale di Naturopatia con in più la frequenza del programma di Ayurveda&Massaggio Ayurvedico.

Yoga e Ayurveda comprende tutto il corso insegnanti Yoga con in più la frequenza del programma di Ayurveda&Massaggio Ayurvedico.

Il corso di Ayurveda e massaggio Ayurvedico è composto da quattro fine settimana e può essere integrato con i seminari di Medicina Ayurvedica del corso di naturopatia e con una serie di seminari tematici di approfondimento in forma residenziale durante il periodo estivo.

Al termine del corso viene rilasciato l'attestato di partecipazione.

Il materiale didattico è compreso nel costo del corso.

Programma del corso di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

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;
Le tecniche del pancakarma: siro dhara, 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 a due mani, il massaggio a otto e quattro mani.
Studio dei testi principali come la Characa Samita, Susruta Samita.

CALENDARIO CORSO 2012

28 e 29 gennaio 2012; 18 e 19 febbraio 2012; 10 e 11 marzo 2012; 31 marzo e 1 aprile 2012

orario: 10-13, 14.30-18

QUOTA CORSO

Corso di Ayurveda e massaggio Ayurvedico: 800€ in 2 rate + tessera associativa annuale Jiva di 20€

Seminari tematici residenziali:

Trattamento dei punti Marma

Pulsologia

Ashram in India

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.