

# CURS MASSATGE AYURVEDA NIVELL I



**Ayurveda** significa “La ciència de la vida” i és un antiquíssim art de curar, que es practica a l'Índia des de fa més de 5000 anys en forma ininterrompuda.

Ayurveda, segons la constitució de cada persona ofereix un pla integral per mantenir i / o restablir l'equilibri ment-cos sobre la base de l'alimentació, l'activitat física, les rutines quotidianes, l'harmonia mental i el desenvolupament espiritual, sumant el suport a herbes medicinals, massatges terapèutics i de tècniques de desintoxicació i rejuveniment.

## A qui va dirigit:

- Terapeutes amb o sense experiència en algun tipus de massatge
- Futurs terapeutes
- A qualsevol persona que vulgui aprofundir en el coneixement de l'Ayurveda

## Objectius del curs :

- Conèixer els fonaments de l'Ayurveda.
- Aprendre una tècnica mil·lenària per ajudar a millorar la salut de les persones.
- Saber donar un massatge ayurvèdic autèntic, per a ús propi o per als altres i triar el més adequat per a cada situació.
- Formar massatgistes ayurvèdics perquè puguin utilitzar aquesta ciència i, a més pugui ser-los de complement a altres formacions prèvies



## Ekilibra't!

**FORMADORA:** Mònica Perego

**DURACIÓ:** 32h

**Els DIVENDRES** de 17h a 21h

### DATES:

- Inici el 4 d'Octubre fins al 29 de Novembre

**Preu:** 400€ + 50€ material

**Forma de pagament:** 50€ per reservar la plaça (material) + 200€ el primer dia de classe + 200€ al següent mes (2 quotes)

### Grups reduïts

**Reserva la teva plaça a:**

Telèfon: 629479946  
Mail: info@ekilibrat.net

## PROGRAMA – formació teòrica – pràctica.

### PART TEÒRICA

#### 1<sup>a</sup> Seminari

Introducció a l'Ayurveda  
Textos sagrats (Vedes)  
Filosofia i Objectius de l'Ayurveda  
Teoria dels cinc elements  
Doshas (ubicació)

#### 2<sup>n</sup> Seminari

Prakruti / Vikruti  
Estats de la malaltia  
Diagnòstic (realització del test)  
Diagnòstic del pols, i llengua

#### 3<sup>r</sup> Seminari

Els set teixits (Dhatus)  
Productes de rebuig (Males)  
Rutines diàries (Rutucharya)  
Trigumas (Estats mentals)

### PART PRÀCTICA

#### Massatge Abhyanga / autoabhyanga

Per problemes musculars, per augmentar les defenses, nodrir, enfortir el cos, mal, sequedat i per desordres vata: Ansietat, fatiga, estrès, insomni, longevitat-

#### Massatge Nasya

Per problemes respiratoris, asma, insomni, sinusitis, rinitis, òrgans sensorials, al·lèrgies, sequedat, pèrdua d'olfacte, memòria i sistema nerviós. Des del punt de vista de la bellesa, redueix dràsticament les ulleres i l'aspecte d'ulls enfonsats.

#### Gandusha / Kavala

Neteja de dents, genives inflamades

#### Massatge Shiroabhyanga

Per a la tensió de cervicals, insomni, mals de cap, migranyes, estrès, caiguda de cabell, rigidesa muscular, picors i sequedat del cuir cabellut. Proporciona un cabell sedós, fort i evita que es torni gris.

#### Karnapoorana

Per acúfens, trastorns de l'equilibri, bruxisme

#### Massatge Shiropichu

Per estimular l'arrel del cabell, deté la caiguda del cabell i evita el creixement de cabells blancs de forma prematura, desequilibris psicològics, problemes de visió.