

Associazione Culturale Ayurvedico-Yoga

Massaggio ayurvedico-yoga 1° Livello - corso base

I corsi includono teoria, pratica, tecniche di autoguarigione e meditazione. Sono aperti a tutti coloro che desiderano aiutare se stessi e gli altri. Per coloro che invece possiedono già delle esperienze rappresentano una preziosissima occasione per ampliare le proprie conoscenze ed abilità.

Corso residenziale di nove giorni, dove imparerai a realizzare una seduta completa di massaggio ayurvedico-yoga. La formazione include teoria, pratica, yoga e meditazione.

Date: dal 1 al 9 agosto

Luogo: Faleria (RM) Centro Incontro di Luce

PROGRAMMA DEL CORSO

Obiettivo

La finalità della formazione è imparare a realizzare una seduta completa, su tutto il corpo, applicando la tecnica del massaggio ayurvedico-yoga.

Parte Teorica

- Introduzione e definizione.
- Fasi del massaggio.
- Effetti terapeutici.
- Materiale.
- Principi generali.
- Sequenza della tecnica.
- Seduta di massaggio.

Parte Pratica

- Schiena.
- Zona posteriore delle braccia.
- “Camminare” con i piedi su schiena e braccia.
- Collo.
- Gambe in posteriore.
- Camminare sulle gambe.
- Esercizi base delle gambe in posteriore.
- Gambe in anteriore.
- Esercizi delle gambe in anteriore.
- Esercizi da seduto.
- Addome.
- Torace.
- Viso.
- Testa.

Materiale da portare

- Tre lenzuola singole per il massaggio.
- Vestiti comodi.

Associazione Culturale
Ayurvedico-Yoga
info@ayurvedico-yoga.com
www.ayurvedico-yoga.com

