

# Associazione Culturale Ayurvedico-Yoga

## FORMAZIONE PER OPERATORE AYURVEDICO

Il corso insegna ad applicare le diverse tecniche di Purvakarma. Il corso include teoria, pratica e meditazione in un ambiente armonioso e salutare dove imparerai a prenderti cura del corpo

### **Date:**

- Abhianga e Punti Marma: 1-2 marzo
- Pinzizil e Sirodhara: 5 -6 aprile
- Tamponi e Kati basti, tarpana: 24- 25 maggio
- Uwartana, nasya: 7 - 8 giugno

### **Luogo:**

Centro di yoga e ayurveda AMRITA via Cristofaro Colombo 436 (RM)

## PROGRAMMA DEL CORSO

### **Obiettivo**

La finalità della formazione è imparare ad applicare le diverse tecniche Ayurvediche di Purvakarma tradizionali per rilassare e dare giovamento al corpo.

### **1. Introduzione all'Ayurveda**

- Principi dell'Ayurveda
- Dosha (vata, pitta- kapha)
- Concetto di Panchakarma

### **2. Tecniche di Purvakarma**

- definizione
- indicazioni
- procedimento

### **3. Snehan (oliatura del corpo)**

- indicazioni
- controindicazioni
- 3.1 Massaggio Marma
- 3.2 Kati basti: ritenzione di olio nella zona lombare
- 3.3 Janu basti: ritenzione di olio sul ginocchio
- 3.4 Netra Basti: ritenzione di olio negli occhi
- 3.5 Siro dhara: versamento di olio sulla fronte
- 3.6 Pinzizil: versamento di olio in una parte del corpo
- 3.7 Karma Poorana: introduzione di gocce d'olio nelle orecchie

### **4. Swedana (fomentazione, sudorazione)**

- indicazioni
- controindicazioni
- 4.1 Nady sweda: applicazione di calore mediante vapori d'acqua
- 4.2 Pinda sweda: tamponi caldi di erbe, riso, sale, pietre

### **5. Basti (clisteri)**

- indicazioni
- controindicazioni

### **6. Nasya (introduzione di gocce d'olio nel naso)**

- indicazioni
- controindicazioni.

### **Materiale da portare**

- 2 lenzuola singole per il massaggio
- 2 asciugamani per il massaggio (grande, piccolo)
- 5 litri d'olio di sesamo
- quaderno per gli appunti
- penna
- vestiti comodi

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