

# Associazione Culturale Ayurvedico-Yoga

## Massaggio ayurvedico-yoga II° Livello - corso avanzato

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 sette giorni, dove completerai la conoscenza della tecnica e imparerai l'applicazione sui pazienti con dolori muscolari e articolari.

Date: dal 14 al 20 agosto

Luogo: Faleria (RM) Centro Incontro di Luce

## PROGRAMMA DEL CORSO

### Obiettivo

La finalità del corso avanzato è completare la formazione nel massaggio ayurvedico-yoga ed imparare ad applicare la tecnica in pazienti con dolori cervicali, dorsali, lombari e articolari.

### Parte teorica

- Psicologia del paziente con dolore.
- Anatomia muscolo-scheletrica.
- Patologie osteo-articolari.

### Parte pratica

- Muscolatura della schiena: sciogliere contratture e tensioni profonde.
- Perfezionare la tecnica di “camminare” con i piedi sulla schiena.
- Esercizi nuovi nella parte posteriore delle gambe.
- Esercizi nuovi nella parte anteriore delle gambe.
- Esercizi nuovi da seduto.
- Esercizi con gli asciugamani.

### Materiale da portare

- Tre lenzuola singole per il massaggio.
- Asciugamano (media misura) per il massaggio.
- Vestiti comodi.
- Tante magliette (manica corta).
- Un asciugamano e prodotti per l'igiene personale.

### Requisiti

- Ogni partecipante dovrà fare un colloquio con l'insegnante prima del corso.
- Le unghie dei piedi e delle mani vanno tagliate.
- Sono obbligatori la doccia e il cambio di abiti tutti giorni.

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

