

LIVELLO BASE: QUATTRO WEEKEND

Nel primo weekend verrà insegnato un massaggio adatto a tutti, semplice ma efficace e verranno trattati i seguenti argomenti:

- Introduzione all'Ayurveda
- I cinque elementi
- I Dosha
- Abhyangam – massaggio tridosha
- Scelta degli oli veicolanti

Nei weekend successivi si arricchiscono e approfondiscono le manualità già acquisite imparando a diversificare il trattamento da effettuare considerando le tre principali tipologie e gli eventuali squilibri che si evidenziano. Quindi l'apprendimento si indirizza su tre protocolli da eseguire, ognuno con manualità diverse, che consentono di intervenire già con un approccio più professionale:

- Vatabhyangam (massaggio Vata)
- Pittabhyangam (massaggio Pitta)
- Kaphabhyangam (massaggio Kapha)
- Cause di aggravamento dei Dosha
- Sub-dosha
- Determinazione della costituzione individuale
- Scelta degli oli essenziali specifici per il massaggio

LIVELLO AVANZATO: QUATTRO WEEKEND

Nei primi due weekend verranno insegnate tecniche complementari da utilizzare nel massaggio. Nello specifico:

- Le tecniche di purificazione – Panchakarma
- Basti esterno – catini per la posa in loco di olio tiepido medicato
- Anna Lepa – impiastro di farina ed erbe
- Pinda Sweda – boli caldi ripieni di farine, erbe, granaglie da strofinare sul corpo
- Protocollo di trattamento purificante ed idratante al viso utilizzando cosmetici naturali
- La digestione in Ayurveda e consigli alimentari per ogni costituzione

Negli ultimi due weekend:

- Conoscenza dei Chakra
- Massaggio a terra
- I punti vitali "Marma", localizzazione dei punti e tecniche per la loro stimolazione