

Programma tecniche di massaggio Ayurvedico

Livello Base quattro week end

Nel primo weekend si imparerà un massaggio semplice ma completo e molto efficace con effetto riequilibrante sui dosha:

- 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 per il massaggio

Livello Avanzato tre week end

- Pancha Karma, le procedure di disintossicazione
- Annalepa, impiastro di farina ed erbe
- Basti esterno, applicazione localizzata di olio caldo
- Pindasveda, sfregamento del corpo con boli caldi
- I tessuti corporei in Ayurveda
- Cosmesi naturale con un trattamento al viso
- Massaggio a terra
- I Chakra