



Corso Intensivo di Massaggio Ayurvedico

23-24 Settembre e 30-01 Ottobre 2023

Il Programma:

- Presentazione del corso e docenti accreditati.
- Introduzione all'Ayurveda come filosofia di vita.
- Il ciclo della vita: la creazione secondo l'antica filosofia Sankhya.
- Panchmahabhuta : i cinque elementi che compongono l'universo.
- Il funzionamento dei dosha.
- Le tre costituzioni fisiche : VATA , PITTA , KAPHA
- Valutazione dei tipi di pelle, esercizi approfondimenti e domande.
- Principali tecniche di manipolazione del massaggio ayurvedico: "[Abhyangam](#)"
- Applicazione principali tecniche di manipolazione massaggio Abhyangam
- Padabhyangam : il massaggio dei piedi e degli arti inferiori, scioglimenti e drenaggi.
- Esercizi di massaggio, approfondimenti e domande.
- Vakshabhyangam : il massaggio della parte centrale del corpo, organi interni dell'addome, petto, braccia e mani.
- Mukhabhyangam : il massaggio del viso e gli scarichi attraverso la testa, pratica manuale, approfondimenti e domande.
- Posizione prona : il massaggio di cosce e glutei.
- Thandabhyangam ; il massaggio alla schiena.
- Metodo Abhyangam teorico e pratico: ripasso delle tecniche apprese Per prepararsi al metodo Abhyangam.
- Approfondimenti, domande e integrazioni.
- Indicazioni sui punti di scarico finali dell'energia negativa residua.
- Consigli pratici per l'organizzazione dell' operatore : la stanza, l'atteggiamento, tecniche d'approccio con il ricevente massaggio
- Test di verifica finale.
- Consegna degli attestati di partecipazione al corso.

Che cosa andrai ad imparare in questo corso?

Ti elenco i punti principali:

- Andrai ad apprendere i principi e le tecniche fondamentali dell' Abhyangam (massaggio tradizionale indiano).
- Acquisirai manualità specifiche del massaggio antistress decontratturante.
- Imparerai ad entrare in comunicazione empatica e creare una sorta di "dialogo con il tessuto".
- Imparerai a gestire le tecniche apprese a seconda delle varie problematiche dei tuoi futuri clienti.
- Imparerai a comunicare in modo efficace con la persona trattata così da comprendere meglio le sue esigenze.

Il massaggio Abhyangam quali problematiche aiuta a risolvere?

- Rilascio dello stress e un rilassamento profondo psico-fisico.
- Drenaggio e rigenerazione dei tessuti.
- Allevia tensioni muscolari e corporee.
- Mantenimento elastico del sistema muscolo-scheletrico.
- Miglioramento della postura corporea.
- Liberare i muscoli da costrizioni associate a una densificazione del connettivo.
- Percepire il proprio corpo e sviluppare le sensibilità tattili.

Modalità di iscrizione

€ 550,00 comprensivo di quota associativa, materiale didattico.

Modalità di pagamento:

-Acconto di € 300,00 all'iscrizione

-Il saldo a inizio corso sul posto

Il corso di Massaggio Ayurvedico si articola su circa 40 ore di studio e pratica, sviluppati in 2 weekend intensi. Alla fine del Corso sarà rilasciato un Attestato di Partecipazione della AumShanti Academy.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il numero dei partecipanti è limitato

Materiale occorrente: Due lenzuola o due teli mare, abiti comodi. Block Notice e penna per appunti

AumShanti Academy
per informazioni e prenotazioni: 339 6805487
www.ayurvedamilano.it