

Programma delle lezioni 1° Anno

1° incontro – 19/20 Ottobre 2024

Presentazione insegnanti e allievi, Shisya Upanayana.

Teoria: Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici. Introduzione al Panchakarma. Snehana, oleazione interna ed esterna. Dai Tattva, i principi cosmici, ai Pancha mahabhuta, i cinque elementi. Dai Panchamahabhuta ai Tridosha, i tre principi metabolici.

Pratica: Manualità di base del Massaggio Ayurvedico.

Introduzione al massaggio

2° incontro – 30 Novembre/01 Dicembre 2024

Teoria: Anatomia e fisiologia

Pratica: il Massaggio Abhyangam

3° incontro- 25/26 Gennaio 2025

Teoria: Anatomia e fisiologia

Pratica: Massaggio parziale: Padabhyangam (piedi), Uruabhyangam (coscia), Nitambabhyangam (glutei), Katiabhyangam (lombare), Pristhabhyangam (colonna vertebrale), Skandabhyangam (spalle).

4° incontro – 08/09 Febbraio 2025

Teoria: Anatomia e fisiologia. Qualità, sede, funzioni dei dosha. Subdosha di Vata, Pitta e Kapha. Prakriti, la costituzione individuale. Fattori che determinano la Prakriti. Tipi e Caratteristiche delle varie Prakriti.

Pratica: Massaggi parziali : Jangabhyangam (polpaccio), Januabhyangam (ginocchio), Hastabhyangam (mani), Udarabhyangam (addome), Vakshabhyangam (petto). Mukhabhyangam (viso).

5° incontro – 22/23 Febbraio 2025

Teoria: Anatomia e fisiologia.

Pratica: Shiroabhyangam (testa), Grivabhyangam (collo) ripasso dei Massaggi parziali, tutte le fasi nella posizione prona e supina.

6° incontro – 22/23 Marzo 2025

Teoria: Dinacharya, la routine giornaliera. Ritucharya, la routine stagionale. Sadavritta e asadavritta, etica e comportamento corretto e dannoso. Dhatu, i tessuti corporei, I sette Updhatu e le sue alterazioni.

Pratica: Samvahanam (massaggio completo equilibrante)

7° incontro – 05/06 Aprile 2025

Teoria: Agni, il fuoco digestivo e l'importanza del fuoco

digestivo in Ayurveda. Mala, gli escreti e la loro importanza in Ayurveda. Ama, il cibo non digerito e il ruolo del cibo non digerito in Ayurveda.

Pratica: Samvahanam, per i Tridosha

8° incontro – 03/04 Maggio 2025

Teoria: Rasa, i 6 sapori. Effetto dei sapori sui dosha. Vipaka, il sapore dopo la digestione. Virya, l'energia. Prabhava, l'azione particolare.

Pratica: Mridu Samvahanam (massaggio rilassante delicato)

9° incontro – 31 Maggio/01 Giugno 2025

Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo i parametri dell'Ayurveda. 1° parte

Pratica: Anulom, Vilom e Vartul (massaggio arterioso, venoso e vascolare)

10° incontro 05/06 Luglio 2025

Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo i parametri dell'Ayurveda. 2° parte

Pratica: Ripasso di tutte le tecniche di Massaggio + VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Programma delle lezioni 2° Anno

1° incontro – 19/20 Ottobre 2024

Teoria: Srota: i canali del corpo, funzione, cause di alterazione, sintomi di alterazione. Ojas Immunità secondo l'Ayurveda.

Pratica: Samkramika (massaggio sincrono 4 mani)

2° incontro – 30 Novembre/01 Dicembre 2024

Teoria: Kriyakal: stadi dello squilibrio dei dosha.

Pratica: Phenakam (massaggio linfodrenante)

3° incontro- 25/26 Gennaio 2025

Teoria: Dathu, i tessuti corporei e sintomatologia dei tridosha

Pratica: Udvartanam, Udgharshanam e Utsadanam (massaggio con polveri vegetali a secco e con l'olio); Potali / Othadam (trattamenti per alleviare i dolori con sacchetti di erbe inzuppati in olio medicato)

4° incontro 08/09 Febbraio 2025

Teoria: Marma, i punti vitali del corpo in Ayurveda

Pratica: Marmabhyangam (trattamento dei punti vitali) 1^ parte

5° incontro – 22/23 Febbraio 2025

Teoria: Panchakarma i cinque principali trattamenti di disintossicazione. Snehanam, Pachanam oleazione e dieta leggera e bilanciata per favorire la digestione. Vari tipi di swedanam (trattamenti di sudorazione), benefici, controindicazioni e precauzioni.

Pratica: Marmabhyangam (trattamento dei punti vitali) 2^ parte Katibasti, Urobasti, Skandhabasti trattamenti di fomentazione in zone specifiche con olio caldo medicato in ciambelle. Upnaha, trattamento con impacchi di erbe

6° incontro – 22/23 Marzo 2025

Teoria: Vamanam e Virecianam, L'importanza e la purificazione tramite il vomito e Purga nell'Ayurveda. Basti e Nasya, L'importanza del Clistere e della purificazione dei condotti nasali.

Pratica: Praghershanam (frizioni con asciugamano imbevuto di soluzione calda e fredda); Basti, Katibasti, Urobasti, Skandabasti, Upnaha (fomentazione con olio medicato in ciambelle e impacchi di erbe)

7° incontro – 05/06 Aprile 2025

Teoria: Samsaman e Samsarjan la dieta e le regime dopo i trattamenti di disintossicazione. : Rasayana, trattamenti di tonificazione e ringiovanimento, Vajikarana, potenziamento funzioni sessuali e riproduttive. Salute del Nascituro.

Pratica: Padaghat Abhyangam (massaggio ringiovanente con i piedi); Sandhi Abhyangam in autotrattamento (massaggio articolare) e Ayuryoga

8° incontro – 03/04 Maggio 2025

Teoria: Dravyaguna, piante medicinali, classificazione secondo i parametri dell'Ayurveda.

Effetto delle piante sui dosha

Pratica: Shirodhara (lusso d'olio medicato caldo sulla fronte e sulla testa); Mukhalepa, (maschere di bellezza)

9° incontro – 31 Maggio/01 Giugno 2025

Massaggio a Donne in gravidanza e neonati.

10° incontro - 05/06 Luglio 2025

Teoria: Pravritti e Nivritti tendenze materiali con attaccamento esenzaattaccamento. SwasthyaPraman, valutazione dello stato della salute

Pratica: l'arte della combinazione dei Massaggi secondo la necessità.

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Data Discussione Tesi da concordare con tutti

Calendario 2024/2025

1° ANNO

19/20 Ottobre 2024
30 Nov./01 Dic. 2024
25/26 Gennaio 2025
08/09 Febbraio 2025
22/23 Febbraio 2025
22/23 Marzo 2025
05/06 Aprile 2025
03/04 Maggio 2025
31 Mag./01 Giu. 2025
05/06 Luglio 2025

2° ANNO

19/20 Ottobre 2024
30 Nov./01 Dic. 2024
25/26 Gennaio 2025
08/09 Febbraio 2025
22/23 Febbraio 2025
22/23 Marzo 2025
05/06 Aprile 2025
03/04 Maggio 2025
31 Mag./01 Giu. 2025
05/06 Luglio 2025

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Il corso è strutturato biennalmente su weekend per un totale di 400 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa con Esame Finale e relativa Tesi)

La formazione si conclude con la Discussione della Tesi e la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza. NB: L'attestato rilasciato dalla Scuola Olistica Ananda Ashram permette di poter richiedere (con un costo aggiuntivo) il Diploma Nazionale dello CSEN (ente riconosciuto dal CONI al 165€). Occorrente: Voglia di condivisione, carta, penna, 2 lenzuoli, abiti comodi, un paio di ciabatte personali.

Quota di partecipazione

Primo anno: € 1440 + € 25,00 Quota Associativa
Secondo anno: € 1440 + € 25,00 Quota Associativa

Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

(Quota esame finale: € 100 per ciascun anno)

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + € 25 tessera associativa

Saldo in comode rate concordate in segreteria

E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

Il numero dei partecipanti è limitato.

AYURVEDA

“Dare più anni alla vita e più vita agli anni”

L'antica Scienza Indiana dell'Ayurveda si basa sulla conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio nel quale i fattori psicologici e ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici. Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda è perfettamente indicata per la moderna società occidentale.

Affronta la cura della malattia partendo dalla conoscenza completa del singolo individuo e del suo ambiente, avvalendosi di trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla disintossicazione alimentare all'uso di erbe.

Il Massaggio Ayurvedico è parte integrante della medicina Ayurvedica, Questi corsi sono rivolti a tutti gli interessati ad imparare e a condividere gli antichi segreti per conservare

Dr. Vaidya Swami Nath Mishra

Nato a Faizabad (Uttar Pradesh – India) e vive in Italia.

FORMAZIONE E ISTRUZIONE

Laureato (B.A.M.S) in Medicina Ayurvedica nel 1982 presso "Ahimsa Ayurvedic College" di New Delhi, riconosciuto da "Central Council of Indian Medicine" (Istituto Governativo Indiano). Ha conseguito successivamente i titoli di M.Sc. e Ph.D. (Dottorato) in Ayurveda, Meditazione e Yoga. E' regolarmente iscritto all'Albo nazionale dei Medici in India (Delhi Bharatiya Chikitsa Parishad). E' esperto in Diagnosi del polso (Nadi Nidan), Purokarma, Terapia del Panchakarma e Alimentazione.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Dal 1986 al 1993 ha lavorato come Medico Ayurvedico presso il "Sethi Medical Centre" di New Delhi.

Dal 1993 al 2003 è stato Docente di Ayurveda presso il "Chandra College" dell'Università "Sri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Vidyapeeth" a New Delhi. Dal 2003 ricopre la carica di Direttore aggiunto e Primario presso la "Raseshwar Yoga – Ayurveda & Anusandhan Kendra" a New Delhi ed è responsabile medico (C.M.O.) presso "Ayurvedic Panchakarma Centre" a Rishikesh (India). Nel periodo dal 1991 ad oggi ha pubblicato 24 libri di medicina ayurvedica e naturopatia oltre centinaia di articoli su riviste specializzate indiane. In Italia è uscita la prima edizione del suo libro "L'essenza dell'Ayurveda Classico" edito dalla Scuola Olistica Ananda Ashram di Milano.

E' stato nominato Membro a vita della "All'India Ayurveda Congress" (Vishwa Ayurveda Parishad), stimata associazione nazionale indiana della medicina ayurvedica

E' Direttore della Divisione Ayurveda della Scuola Olistica Ananda Ashram a Milano e tiene corsi, seminari e consulenze in tutta Italia



23° Corso Biennale di Formazione Operatori Ayurveda & Massaggio Ayurvedico (400 ore)

**Condotta dai Docenti
Vaidya Mishra Svami Nath,
Shubha Satyaranjan Paul
e Dinesh**

Sede del Corso:

Ananda Ashram

Via G B Prandina 25 - 20128 Milano
Tel: 02.2590972 Cell: 35.100.100.90
yogamilano@gmail.com ; www.yogamilano.it