

## Programma delle lezioni 1° Anno

### 1° incontro – 31 Ottobre/01 Novembre 2026

Presentazione insegnanti e allievi, Shisya Upanayana.

**Teoria:** Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici. Introduzione a Rasayana e Panchakarma. Snehana, oleazione interna ed esterna.

**Pratica:** Manualità di base del Massaggio Ayurvedico.

Introduzione al massaggio

### 2° incontro – 14/15 Novembre 2026

**Teoria:** Dai Tattva, i principi cosmici, ai Pancha mahabhuta, i cinque elementi. Dai Panchamahabhuta ai Tridosha, i tre principi metabolici.

**Pratica:** il Massaggio Abhyangam

### 3° incontro- 12/13 Dicembre 2026

**Teoria:** Anatomia e fisiologia

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

### 4° incontro – 09/10 Gennaio 2027

**Teoria:** 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 – 06/07 Febbraio 2027

**Teoria:** Dinacharya, la routine giornaliera. Ritucharya, la routine stagionale. Sadavritta e asadavritta, etica e comportamento corretto e dannoso

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

### 6° incontro – 06/07 Marzo 2027

**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. Dathu, i tessuti corporei e sintomatologia dei tridosha. I sette Updhatu e le loro alterazioni.

**Pratica:** Samvahanam (massaggio completo equilibrante)

### 7° incontro – 03/04 Aprile 2027

**Teoria:** Consolidamento generale di teoria in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento

**Pratica:** Samvahanam, per i Tridosha

### 8° incontro – 15/16 Maggio 2027

**Teoria:** Riconoscimento della Prakriti.

**Pratica:** Mridu Samvahanam (massaggio rilassante delicato) e ripasso dei trattamenti in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento

### 9° incontro – 05/06 Giugno 2027

**Teoria:** Anatomia e fisiologia. Introduzione ai Rasa, i 6 sapori.

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

### 10° incontro 26/27 Giugno 2027

**Teoria:** Anatomia e fisiologia

Ripasso generale di teoria in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento

**Pratica:** Ripasso di tutte le tecniche di Massaggio in preparazione al test di valutazione pratico

## VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

## Programma delle lezioni 2° Anno

### 1° incontro – 31 Ottobre/01 Novembre 2026

**Teoria:** Srota: i canali del corpo, funzione, cause di alterazione, sintomi di alterazione

**Pratica:** Phenakam (massaggio linfodrenante)

### 2° incontro – 14/15 Novembre 2026

**Teoria:** . Ojas Immunità secondo l'Ayurveda. Bala la forza fisica. Kriyakal: stadi dello squilibrio dei dosha.

Panchakarma i cinque trattamenti di disintossicazione

**Pratica:** Padaghat Abhyangam –Kalari (introduzione al massaggio con i piedi); Pragharshanam (frizioni con asciugamano imbevuto di soluzione calda e fredda.

Consolidamento di Anulom, Vilom, Vartul e phenakam

### 3° incontro- 12/13 Dicembre 2026

**Teoria:** Anatomia e fisiologia

**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 – 09/10 Gennaio 2027

**Teoria:** Rasa, i 6 sapori. Effetto dei spori sui Dosha. Vipaka, il sapore dopo la digestione, Virya l'energia. Ptabhava, l'azione particolare 1^ parte

**Pratica:** vari tipi di Basti Upnaha (applicazione di olio medicato e impacchi di erbe).

### 5° incontro – 06/07 Febbraio 2027

**Teoria:** Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo l'Ayurveda. 1^parte

**Pratica:** Un ponte fra Oriente ed Occidente: erboristeria classica.

Ayuryoga, Sandhi Abhyangam in autotrattamento (massaggio articolare) ;

### 6° incontro – 06/07 Marzo 2027

**Teoria:** Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo l'Ayurveda. 2^ parte

Un ponte fra Oriente ed Occidente: oleoliti e oli medicamentosi

**Pratica:** Introduzione ai punti marma e

La bellezza in Ayurveda: maschere e mini-boli

### 7° incontro – 03/04 Aprile 2027

**Teoria:** Marma, i punti vitali del corpo in Ayurveda

**Pratica:** Marmabhyangam (trattamento dei punti vitali)

### 8° incontro –15/16 Maggio 2027

**Teoria:** Donne in gravidanza e neonati

**Pratica:** Massaggio a donne in gravidanza e neonati

### 9° incontro – 05/06 Giugno 2027

**Teoria:** Anatomia e fisiologi.

Codice deontologico dell'operatore olistico e accoglienza alla clientela.

**Pratica:** Shirodhara (flusso d'olio medicato caldo sulla fronte e sulla testa); Un ponte fra Oriente ed Occidente: le preparazioni galeniche di unguenti, oli e ghee medicali

### 10° incontro 26/27 Giugno 2027

**Teoria:** Anatomia e fisiologia .

Chiarimenti e sintesi del corso

**Pratica:** Ripasso di tutte le tecniche di Massaggio in preparazione al test di valutazione pratico

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO  
Data Discussione Tesi da concordare con tutti

## Calendario 2026/2027

### 1° ANNO

31 Ottob./01 Novembre 26  
14/15 Novembre 26  
09/10 Gennaio 27  
06/07 Febbraio 27  
06/07 Marzo 27  
03/04 Aprile 27  
15/16 Maggio 27  
05/06 Giugno 27

### 2° ANNO

31 Ottob./01 Novembre 26  
14/15 Novembre 26  
09/10 Gennaio 27  
06/07 Febbraio 27  
06/07 Marzo 27  
03/04 Aprile 27  
15/16 Maggio 27  
05/06 Giugno 27

Il Massaggio Ayurvedico è parte integrante dell' Ayurveda. Il corso è rivolto a tutti gli interessati ad imparare e a condividere le antiche conoscenze per conservare una salute eccellente.

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 biennialmente 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: € 1540 + € 25,00 Quota Associativa**

**Secondo anno: € 1540 + € 25,00 Quota Associativa**

Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

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 del benessere partendo dalla conoscenza completa del singolo individuo e del suo ambiente, avvalendosi di trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla

**Dr. Vaidya Swami Nath Mishra**  
**Esperto in Valutazione del Polso**

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

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), Purvakarma, Terapia del Panchakarma e Alimentazione.

*Tu non sei mai solo o senza aiuto, la  
Forza che guida le stelle guida anche te.  
–Anandamurtiji*



## 25° Corso Biennale di Formazione Operatori Ayurveda & Massaggio Ayurvedico (400 ore)

**Condotta dai Docenti**  
**Dr. Vaidya Swami Nath Mishra,**  
**Shubhaji Satyaranjan Paul,**  
**Valentina Beretta,**  
**Ilaria Cesana,**  
**Orietta Sabadini e Dinesh**

**Sede del corso:**

**Ananda Ashram**

Via Prandina 25; 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090

www.yogamilano.it  
yogamilano@gmail.com