

# CORSO per OPERATORE AYURVEDICO

## Ayurveda, massaggi e trattamenti della tradizione



### Corso biennale di formazione

### Aperte le iscrizioni al primo anno

Un **percorso formativo completo** strutturato in due anni, per diventare operatore in Ayurveda, l'**antica medicina indiana**.

L'Ayurveda considera la **salute come uno stato di equilibrio tra fattori fisici, psicologici ed ambientali**. Un sistema integrato di conoscenze teoriche e pratiche che mette al centro l'uomo nella sua totalità ed unicità.

L'operatore ayurvedico si fa strumento di questa Scienza (Ayur-Veda, che significa letteralmente Scienza della Vita) attraverso l'acquisizione e la pratica di specifici tecniche e trattamenti.

**Alétheia**  
Istituto di Ricerca e Formazione

Viale Ruggero Baldini 15, Rimini - Tel. 0541 24822  
info@istitutoaletheia.com www.istitutoaletheia.com

Il corso permetterà all'allievo di diventare **operatore ayurvedico** con conoscenze teoriche e pratiche dei trattamenti della tradizione ayurvedica.

La formazione offre una visione olistica sugli intenti e sull'etica dei massaggi e dei trattamenti nella Medicina Ayurveda.

La **parte teorica** introduce l'allievo alla visione di base della Medicina Ayurveda concedendo spunti di riflessione su un'antichissima filosofia di vita, diventata in seguito dottrina medica eccellente e dotata di trattamenti di benessere ottimi.

La **parte pratica** offre molti strumenti validi per poter sperimentare come l'Ayurveda può essere utile nella professione, come nella vita di tutti i giorni attraverso:

- il test per il riconoscimento della costituzione fisica individuale, attraverso lo studio dei dosha;
- le tecniche del massaggio corpo completo dallo Snehana-Abhyanga, l'antico e tradizionale massaggio dei vaidya;
- i massaggi costituzionali a seconda della tipologia costituzionale: vata, pitta e kapha;
- la riflessologia plantare indiana;
- atmabhyangam, l'automassaggio;
- le nozioni di prevenzione e mantenimento della salute nella routine quotidiana e stagionale e questo solo nel primo anno di frequenza.



Con il secondo anno di frequenza, tutti i trattamenti della tradizione insegnati ed aggiornati ai nostri tempi, permettono di aggiungere spessore alla formazione del futuro operatore, ma anche del professionista già affermato:

- **shiro dhara**, il flusso d'olio che cade calibrato al centro della fronte
- **pinda sweda**, trattamento di fomentazione benefico fatto di boli erbalizzati a caldo per tamponamento
- **udgharshana**, massaggio a secco con polveri erbalizzati naturali
- **udvartanam & ubtana**, pulizia e peeling naturali di viso e corpo
- **vasti**, trattamento di permanenza d'olio localizzato per infiammazioni muscolo-scheletriche
- **neerabhyangam**, massaggio ayurvedico specifico per il drenaggio della linfa
- **massaggio pranico**, sequenza di massaggio del Kerala, sud India
- **marmabhyangam**, massaggio energetico di chakra e marma (punti vitali)
- pratiche valutazioni ed osservazioni di naturopatia ayurvedica, che il vaidya compie per meglio valutare e comprendere lo stato psico-fisico della persona
- ...e molto altro.

## A CHI È RIVOLTO

Il corso è strutturato in modo da fornire delle solide basi propedeutiche e permettere, nel pieno rispetto della visione olistica della salute, l'utilizzo immediato delle tecniche proposte.

Pertanto è rivolto a:

- operatori nel campo della salute (medici, fisioterapisti, infermieri, psicologi, massofisioterapisti, massoterapisti, massaggiatori MCB, parasanitari, ecc.)
- operatori del settore naturale ed estetico (erboristi, estetiste, operatori di varie discipline e massaggio, naturopati, salonisti, spa manager, ecc.)
- coloro che vogliono attivare palestre, centri di benessere, spa, centri fitness, benessere in agriturismo, empori del naturale, studi di massaggio, integrazione professionale, centri estetici, ecc.
- coloro che cercano una formazione per la crescita personale e nel campo della salute in genere.

## STRUTTURA DEL CORSO

Il corso prevede 10 week end formativi il primo anno e 10 week end formativi il secondo anno.

## CALENDARIO del PRIMO ANNO di CORSO

### 26-27 GENNAIO 2019

Introduzione all'Ayurveda.

- Significato di Ayurveda e a chi può essere utile.
- Origine, Filosofia, Definizione e Storia.
- Ayurveda come scienza della vita e sua collocazione nel panorama indiano e nella Mitologia Hindu.
- Filosofia e Scienza. I testi sacri: Veda, Upanishad e principali Samhita.
- Manifestazione della Vita secondo la Filosofia Samkhya.
- Karma e Samskara gli aspetti della Verità sul ciclo della vita: destino o risultato delle azioni compiute in vita.
- I 4 importanti scopi dell'Esistenza, secondo l'Ayurveda: Dharma, Artha, Kama, Moksha.
- I 5 grandi elementi: PANCH-MAHA-BHUTA.
- Anatomia e fisiologia dei dosha secondo la medicina ayurvedica
- Introduzione e studio approfondito alla psico-fisiologia attraverso i 3 DOSHA: ciò che squilibra i 7 tessuti corporei: DHATU, scarti metabolici: MALA.
- Introduzione alle manualità e alle tecniche dei migliori trattamenti ayurvedici di lubrificazione per eccellenza: SNEHAN-ABHYANGAM teoria e pratica del sacro massaggio dei vaidya (medico della tradizione ayurveda indiana) studio tecniche sugli arti inferiori.

### 23-24 FEBBRAIO 2019

- Teoria dei 3 DOSHA: Vata, Pitta e Kapha, approfondimento dei loro rispettivi upa-dosha.
- Triguna le qualità della mente: Satva, Rajas e Tamas.
- Anatomia e fisiologia dei subdosha in relazione al loro posizionamento tradizionale nel corpo.
- Studio delle energie sottile: Prana, Tejas e Ojas.
- Le cause e le variabili degli squilibri di Tridosha e Triguna.
- Le cause di tutte le sofferenze e malattie
- Introduzione al Panchkarma: il sistema di purificazione e guarigione, perno cardine della medicina Ayurveda.
- Manualità e tecniche del trattamento ayurveda SNEHAN-ABHYANGAM: studio tecniche su addome, petto e arti superiori

### **30-31 MARZO 2019**

- Agni e Funzione di Agni: il concetto di metabolismo e la digestione secondo Ayurveda.
- Anatomia del sistema metabolico.
- Deontologia, Etica, Regole e contro-indicazioni ai trattamenti per l'Operatore Ayurveda.
- Manualità e tecniche di trattamento ayurveda SNEHAN-ABHYANGAM: studio tecniche su arti inferiori posteriori e schiena

### **27-28 APRILE 2019**

- Ama: concetto e ruolo delle tossine scaturite da una cattiva digestione.
- Le origini dello squilibrio corporeo iniziano da Ama: come si forma nel nostro organismo e cosa possiamo fare per eliminarlo.
- Analisi delle pelli e messa a punto del Prakriti/Vikruti test per riconoscere il proprio Dosha dominante.
- Importanza dell'uso degli oli in Ayurveda.
- Aromaterapia e Ayurveda: consigli su oli medicati usati nei trattamenti ayurvedici.
- Manualità e tecniche di trattamento ayurveda SNEHAN-ABHYANGAM: definizione del massaggio completo
- Shirobhyangam: studio tecniche di massaggio testa e viso

### **25-26 MAGGIO e 29-30 GIUGNO 2019**

Durante questi due weekend si apprenderanno tre tecniche e pratiche dei massaggi corpo adatti alle varie costituzioni e riequilibrante delle stesse:

i Dosha-Abhyangam.

- Aspetti di anatomia, fisio-patologia e psicologia olistica relativi agli effetti dei dosha nel corpo
- Vatabhyangam: pratica del massaggio specifico della costituzione Vata
- Kaphabhyangam: pratica del massaggio specifico della costituzione Kapha
- Pittabhyangam: pratica del massaggio specifico della costituzione pitta
- Approfondimento per il riconoscimento dei Dosha dominanti nell'osservazione quotidiana utilizzo degli oli medicati specifici nella tradizione ayurvedica.

## 21-22 SETTEMBRE 2019

- La corretta routine quotidiana e stagionale per vivere e provare i benefici dell'Ayurveda: DINCHARYA E RITUCHARYA, le buone abitudini creano buona salute!
- Alimentazione ayurvedica secondo i dosha e concetti fisico-chimico-energetici di base: RASA, GUNA, VIRYA, VIPAKA E PRABHAVA.
- "Ayurveda comincia da Sè stessi" pratica dell'automassaggio per mantenersi sani e forti: ATMA-ABHYANGAM.
- Dieta anti Ama, menù ayurvedico per riarmonizzare ogni DOSHA dominante.
- Tecniche e pratiche dei massaggi adatti alle varie costituzioni e riequilibrante delle stesse: i Dosha-Abhyangam
- Valutazione teorica conclusiva di gruppo e valutazione pratica di pressione manuale individuale (non si tratta di un esame)

## 19-20 OTTOBRE 2019

- Introduzione ai trattamenti di Pancha Karma keraliano: preparazione a tutti i principali trattamenti corpo specifici, utilizzati nella medicina ayurveda
- Introduzione alle Erbe Ayurvediche ad uso per i trattamenti : nomi, composizioni e categorie dei rimedi naturali classici in Ayurveda, metodi di preparazione dei rimedi naturali, Oli, decotti e tisane.
- Pratica del trattamento di VASTI localizzati e sue varianti, trattamenti lenitivi di oleazione a lunga permanenza, con speciale impasto per trattare gli oli.

## 16-17 NOVEMBRE 2019

- UDGHARSHANA: trattamento con polveri a secco, programma riduzione del peso corporeo
- UDVARTANA: trattamento di peeling naturale e pulizia corpo.
- UBTANA: trattamenti di maschere naturali per peeling e pulizia del viso
- Alcuni rimedi naturali, segreti di bellezza utilizzati dalle nostre cliniche ayurveda indiane di New Delhi, Jaipur e dal Kerala

## 18-19 GENNAIO 2020

MASSAGGIO PRANICO, sequenza del tipico e massaggio keraliano del sud dell'India.

Trattamenti per tamponamento a caldo secco ed oleoso PINDA SWEDA, NAVARAKIZHI e loro varianti. Pratica di svolgimento dell'intero trattamento e manifattura dei boli erballi da scaldare.

## **CALENDARIO del SECONDO ANNO di CORSO**

### **29 FEBBRAIO - 01 MARZO 2020**

Srotas : teoria dei canali corporei.

Anatomia e fisiologia del sistema linfatico e vascolare

NIR-ABHYANGAM massaggio di linfodrenaggio manuale indiano

ayurvedico. Utilità del massaggio alla linfa in campo estetico e

terapeutico, per un trattamento molto versatile ed efficace, di facile realizzazione e di grande successo

### **28-29 MARZO 2020**

Anatomia del sistema nervoso secondo Ayurveda: i Marma o punti vitali.

Manipolazione dei marma, aspetti filosofici, fisici e spirituali

MARMA-ABHYANGAM, il massaggio a 4 mani in dettaglio, molto energetico.

Possibilità di pratica a due mani

### **25-26 APRILE 2020**

SHIRODHARA: trattamento del flusso d'olio tiepido calibrato sulla fronte e sul terzo occhio, riequilibrante per la mente.

DHARA-KARMA e varianti, dei trattamenti localizzati di flusso d'olio su altre parti del corpo

NASYA: trattamento di purificazione e lubrificazione del sistema respiratorio e nervoso.

### **30-31 MAGGIO 2020**

MURI-ABHYANGAM: Introduzione alle Muri (articolazioni)

Anatomia ossea e cenni di biomeccanica articolare

Muri Abhyangam: il Massaggio Articolare Manipolazione delle articolazioni.

I Problemi muscolari classici: contrattura, stiramento, strappo, tendinite, indolenzimento.

Le Malattie osteo-articolari: cause, prevenzione e cura con Ayurveda, Alimentazione e Trattamenti della tradizione indiana.

### **27-28 GIUGNO 2020**

- GARBHAYANGAM, alimentazione, yoga, meditazione, musica e

massaggio per la donna in dolce attesa- BALABHYANGAM, tradizionale massaggio infantile ayurvedico, tecnica di rotolamento con la palla di

farina.



## **26-27 SETTEMBRE E 24-25 OTTOBRE 2020**

RIFLESSOLOGIA PLANTARE AYURVEDICA:

- zone organiche
- zone muscolari
- zone nervose
- la tecnica prenatale

## **28-29 NOVEMBRE 2020**

- Studio dei Chakra, valutazioni integrative con ausilio di tecniche di Olistologia Ayurvedica integrata
- Test Estimologico con cristalloterapia e cromoterapia.

## **23-24 GENNAIO 2021**

- MIDHIABHYANGAM: massaggio con i piedi antico trattamento rinforzante e antidolorifico dei guerrieri Keralesi, realizzato interamente coi piedi
- NADI E NALA ABHYANGAM: i due massaggi sportivi, riscaldante pre-gara e decontratturante post-gara, con anatomia e fisiologia del sistema cardio – circolatorio.

## **27-28 FEBBRAIO 2021**

- NIDANA E ROGHI-PARIKSHA patogenesi e diagnosi secondo ayurveda prevenzione e cura di disturbi comuni - approccio di counseling ayurvedico
- AUTOPRODUZIONE di prodotti ayurvedici naturali per trattamenti e massaggi oli, oleoliti, saponi, unguenti anti-dolorifici
- produzione di un tipico olio medicato della tradizione ayurvedica
- riconoscimento ed utilizzo dei principali prodotti ayurvedici in commercio in Italia: quanti, quali e come si usano, ingredienti e dosaggi ideali di integratori, oli, tisane, opercoli, tavolette, polveri.



**COMUNICAZIONI:**

- Il programma è garantito in ogni sua parte, tuttavia per ragioni didattiche alcune materie potrebbero essere spostate in un altro incontro, e comunque sempre onorate nel programma di svolgimento.

- Si consiglia di portare sempre: carta e penna, abiti comodi, due asciugamani grandi o ancora meglio, due lenzuoli singoli, un piccolo asciugamano e calze di spugna per la permanenza nel luogo di esercitazioni.

- Nel corso verranno distribuite dispense tematiche cartacee ad ogni incontro e potrebbero essere proiettate slides di sostegno alla lezione teorica. Nella pratica come da tradizione ayurvedica useremo e toccheremo oli vegetali di origine naturale come l'olio di sesamo puro (sesamum indicum) per uso alimentare, senza conservanti, nè coloranti. Per eventuali intolleranze all'olio di sesamo è possibile sostituirlo con olio di mandorle dolci (prunus dulcis).

Ogni anno conta 130 ore di lezione frontale (teorica e pratica) per un totale di 260 ore nel biennio.

Per accedere alle verifiche di fine anno è necessario aver frequentato almeno il 75% del totale delle ore.

**RICONOSCIMENTO:**

Alla fine del primo anno dopo un'apposita verifica, verrà rilasciato un'attestato di partecipazione.

Alla fine del secondo anno, quindi dopo aver frequentato l'intero percorso, si terrà un esame teorico e pratico per l'ottenimento del certificato di Operatore del Benessere in Ayurveda riconosciuto OPES Benessere Ente affiliata al CONI, Ai sensi della Legge n.4 / 2013 – professioni non ordinistiche.

**ORARI**

Sabato e domenica dalle 9.30 alle 18.00, con pausa pranzo (libera) di un'ora circa.

**SEDE**

Il corso si svolge presso l'Istituto Alétheia di Rimini in viale Ruggero Baldini,15

**TIROCINIO:**

Dopo il primo anno di corso è possibile svolgere un tirocinio pratico presso le sedi dell'Istituto Alétheia.

## I DOCENTI

### **Dottorssa Sadbhawna Bhardwaj**

Vaidya (medico della tradizione Ayurveda), è laureata presso l'Università di Delhi, India.

Insegna e divulga la Medicina Ayurvedica attraverso numerosi corsi di formazione per allievi di terapia del massaggio ayurvedico ed operatori dei settori di medicine complementari.

Tecnico di Ayurveda Tradizionale riconosciuta CSEN Ente di promozione sportiva del CONI, per meriti ed esperienza d'insegnamento.

La Dr.ssa Sadbhawna, In Italia è docente accreditata ASI DBN DOS ai sensi della Legge n.4/2013 e co-fondatrice della scuola AIMA Ayurveda APS.

In India è stata vicedirettore per C.S.R.A.M. Center for Study & Research on Alternative Medicine, di New Delhi.



### **Riccardo Mentasti**

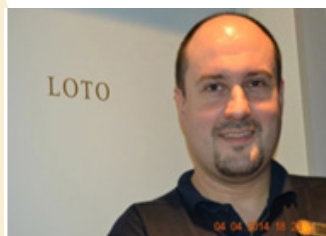
Docente Ayurveda e Istruttore di tecniche del massaggio, massoterapista professionista.

Tecnico di Ayurveda Tradizionale, diplomato CSEN e studioso appassionato della medicina ayurvedica, affascinato dagli effetti benefici di questi antichi trattamenti e delle proprietà terapeutiche degli oli utilizzati.

In India ha approfondito la conoscenza di queste tecniche.

Tuttora supporta personalmente per conferenze e visite, la dott.ssa Sadbhawna, vaidya (medico ayurveda della tradizione).

Nella sua esperienza ultradecennale ha promosso, organizzato ed insegnato presso molte scuole ed associazioni a Milano, Bologna, Roma, Salerno, Catania, Cagliari, Lugano. Fondatore, Legale Rappresentante della scuola AIMA Ayurveda APS è stato responsabile CSEN del settore delle discipline olistiche per la provincia di Varese e responsabile ASI del settore delle discipline olistiche della regione Piemonte.



## AYURVEDA

E' probabilmente la dottrina medica più antica al mondo e medicina ufficiale nel sub-continente indiano.

L'Ayurveda è medicina di grande esperienza, con le sue preparazioni naturali che spaziano nella ricerca terapeutica di tutto ciò che esiste, i suoi notissimi trattamenti corpo quali massaggi, trattamenti di fomentazione e colate di oli cosiddetti medicati apprezzati in tutto il mondo. Inoltre, dato il particolare e sensibile approccio al paziente dalla prevenzione alla diagnosi, dall'iter curativo al rafforzamento del sistema immunitario, l'Ayurveda si conquista un posto di primaria grandezza nel panorama delle cosiddette medicine complementari.

La branca che si occupa dei trattamenti è la stessa che assicura, si dice, longevità e serenità, parliamo del Rasayana, che raccoglie tutte le pratiche corpo conosciute ed utilizzate a scopo estetico, terapeutico, purificante e rilassante.

**Richiedi alla segreteria la scheda informativa  
con costi e modalità di iscrizione**

# Alétheia

Istituto di Ricerca e Formazione

Viale Ruggero Baldini 15, Rimini - Tel. 0541 24822  
info@istitutoaletheia.com www.istitutoaletheia.com



# Alétheia

Istituto di Ricerca e Formazione

L'Istituto di Ricerca e Formazione **Alétheia** nasce a Rimini nel 2015 e **offre proposte formative** nelle diverse **aree della conoscenza umana, teorica e pratica**, volta al miglioramento della vita delle persone.

I corsi si rivolgono a professionisti che vogliono arricchire la propria formazione allargando le proprie conoscenze e acquisendo sempre nuovi strumenti di lavoro, ma anche a tutti coloro che desiderano migliorare o approfondire alcuni aspetti quotidiani della propria vita.

Per i contenuti proposti e diffusi, l'Istituto Alétheia offre un **continuo contributo alla Ricerca**, intesa come approfondimento di conoscenze e sperimentazioni di teorie ed azioni volte ad aumentare la qualità di vita delle persone.

Le aree su cui operiamo sono:

**medicina integrata e neuroscienze, scienze pedagogiche, economia sociale, arte e scienze della comunicazione.**

ISTITUTO ALÈTHEIA - Viale Ruggero Baldini 15, Rimini - Tel. 0541 24822  
info@istitutoaletheia.com - www.istitutoaletheia.com