



Massatge Ayurvèdic

FAC – Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya ofereix un curs de Massatge Ayurvèdic per aprendre aquesta tècnica terapèutica. Inscripcions obertes.

Presentació del curs

Ayurveda, la ciència de la vida. Reequilibrant el cos, la ment i l'ànima a través de la natura.

L'Ayurveda és un antic coneixement que es practica a l'Índia des de fa més de 5.000 anys. En les seves ensenyances, abraça la medicina incloent el massatge, la filosofia, l'art, i els principis i mode de vida. L'Ayurveda és el coneixement de la vida ("Ayur" significa vida i "Veda" significa coneixement).

En què consisteix el Massatge Ayurvèdic

El Massatge Ayurvèdic té un paper fonamental en la medicina Ayurvèdica per al benestar psicofísic, emocional i espiritual, ajudant a la persona a viure en harmonia a través del reequilibri de les tres energies fonamentals anomenades Tridosha.

L'Abhyanga és un mètode que comprèn múltiples tècniques de massatge, manipulacions, aplicacions i remeis en funció de la constitució i dels eventuais desequilibris específics de la persona.

Quins són els seus efectes

És un tractament que relaxa intensament, fortifica la ment i l'esperit, rejuveneix el cos i combat l'estrès dissolvent suaument les tensions i els bloquejos.

El Massatge Ayurvèdic permet assolir el benestar total del cos, la ment i l'ànima, i crea les condicions necessàries per a la sanació.

Temari del curs

- Introducció a la Medicina Ayurvèdica.
- Principis, finalitat, filosofia.
- Trigunes.
- Panchamahabutas (els cinc elements).
- Tridosha.
- Prakruti – Vata, Pitta, Kapha.
- Característiques dels Doshas.
- Qüestionari.
- Els Dhatu (els teixits).
- Agni.
- Agni i la digestió.
- Els Mala – Ama.
- Panchakarma.
- Marma (els punts vitals).
- La respiració – Pranayam.
- Xacres.
- Abhyanga i olis.
- Snhan (oleació).
- Ghee.
- Olfacte i aroma.

- Emocions.
- Pell.
- Règim diari i estacional.
- Massatge Ayurvèdic.
- Massatge Ayurvèdic d'Equilibri.
- El massatge segons la constitució.
- Beneficis del Massatge Ayurvèdic.
- Contraindicacions.
- Preparació.
- Indicacions importants durant el massatge.
- Tècnica.

Dades d'interès

- Hi ha dos modalitats:
 - Divendres de 17 a 21 hores (des del 4 de març de 2016 fins el 29 de juliol de 2016).
 - Dos dissabtes al mes de 10 a 14 hores i de 15 a 19 hores.
 - 12 i 26 de març de 2016.
 - 23 i 30 d'abril de 2016.
 - 14 i 28 de maig de 2016.
 - 11 i 25 de juny de 2016.
 - 9 i 23 de juliol de 2016.
- Preu: 170 euros al mes (850 euros en total).