



Dott.ssa
Laura Carla Barnabò



Cinzia Conte
Ayurvedic Guide

La Via dell'Ayurveda

Corso introduttivo all'Ayurveda in due moduli per conoscere se stessi ed imparare a vivere meglio.

Modulo 1° durata 24h

9/10 e 16/17 marzo 2019
dalle h 9:30 alle h 17:30

L'obiettivo è di fornire informazioni, suggerimenti e momenti esperienziali utili a conoscere chi realmente siamo, come funziona in noi l'unità mente-corpo e come possiamo raggiungere e soprattutto mantenere l'equilibrio e il benessere nel contesto in cui viviamo.

Propedeutico al modulo 2°.

PROGRAMMA MODULO 1°

Definizione e origine dell'Ayurveda
Concetti di Guna, Mahabhuta, Dosha, Agni, Mala, Ama, Dhatu, Ojas
Concetto di cibo in ayurveda Ahara
Esperienza pratica di autoascolto del polso Nadi Vigyan
Tecniche pratiche di automassaggio Abhyangam
Concetti e pratiche di routine quotidiana di pulizia Dinacharya
Pratiche di movimento corporeo per l'attivazione energetica dei primi due chakra attraverso la danza
Pratiche di yoga per il nostro benessere quotidiano
Suryanamaskara e Pranayama
Concetto di routine stagionale Ritucharya

DOCENTI

D.ssa Laura Carla Barnabò Medico Chirurgo, Spec. Anestesia e rianimazione, Medico Esperto in Ayurveda e PNEI

Cinzia Conte Operatore S.I.A.F. terapeuta ayurvedica
con il contributo di

Debora Tecchio Insegnante Yoga certificata Federazione Italiana Yoga
Arianna Salmaso performer SDM ballerina ed insegnante

DATE E COSTI

Modulo 1° corso introduttivo all'Ayurveda 24h € 360,00
9/10 marzo e 16/17 marzo dalle h 9:30 alle 12.30 e dalle 14:30 alle 17:30

Modulo 2° corso massaggio ayurvedico 24 h € 270,00
formula weekend sabato 30 domenica 31 marzo e sabato 7 aprile, oppure
formula serale per 8 giovedì consecutivi dal 21 marzo dalle h 20:00 alle h 23:00

INFORMAZIONI

Cinzia Conte 3343663523 mail cinzia@cinziaconte.it

ISCRIZIONE

Inviare modulo d'iscrizione compilato e versamento acconto di € 100,00 a cinzia@cinziaconte.it

Modulo 2° durata 24h

30/31 marzo e 6 aprile 2019
dalle h 9:00 alle h 18:00

in alternativa

8 incontri serali
da giovedì 21/3 a giovedì 9/5 2019
dalle h 20:00 alle h 23:00

L'obiettivo è fornire una tecnica di massaggio ayurvedico full body immediatamente usufruibile e adattabile alla nostra costituzione, utilizzabile nel mondo occidentale.

PROGRAMMA MODULO 2°

Pratica di massaggio fullbody a posizione supina (piedi, gambe, addome, torace, braccia, mani, spalle, collo e viso) ed a posizione prona (gambe e schiena).

Al termine dei due moduli del corso il partecipante riceverà un attestato di frequenza rilasciato da Cinzia Conte Operatore S.I.A.F. VE 747P OP (con rilascio ECP S.I.A.F.)