



PROGRAMA DE FORMACIÓN 2015- 2016:

1. Grado Cero: Fundamentos Básicos de la Teoría Ayurvédica.

Teoría:

- ✓ Los cinco elementos (Pancha Mahabhutas).
- ✓ Los tres doshas (Tri dosha): Vata, Pitta y Kapha.
- ✓ Constitución (Prakruti).
- ✓ Desequilibrios (Vikruti).

Práctica:

- ✓ **Nirama Mukha:** Purificación, higiene y oxigenación del **rostro**.
Vata, Pitta y Kapha.
Mukha Abhyangam Massage.

8h. presenciales. Es imprescindible la realización de este grado para acceder a cualquiera de los otros grados.

2. Grado I: Masaje Padda Abhyanga, Padani Abhyanga y Nabhi Abhyanga.

Teoría:

Análisis, indicaciones y tratamiento de los principales desequilibrios de:

- ✓ **Pies y piernas:** problemas circulatorios, celulitis, pérdida de masa muscular, etc.
- ✓ **Abdomen:** Celulitis, flacidez, estreñimiento, etc.

Estudio de los puntos marma o “centros reflejos”, de pies, piernas y abdomen.

Práctica:

- ✓ Paddabhyanga Massage: Masaje marma de pies.
- ✓ Padani Abhyanga Massage: Masaje marma de piernas.
- ✓ Nabhi Abhyanga Massage: Masaje marma de abdomen.

8h. presenciales.

3. Grado I: Masaje Kati Abhyanga y Nitambau Abhyanga.

Teoría:

- ✓ Introducción a los puntos o “centros reflejos de energía vital”.
- ✓ Maha Marmas
- ✓ 107 Marmas.
- ✓ Nadis (meridianos).

Análisis, indicaciones y tratamiento de los principales desequilibrios de la **espalda**: dolencias musculares, articulares, etc.

Estudio de los puntos marma o “centros reflejos”, de espalda y de las nalgas.

Práctica:

Kati Abhyanga Massage: Masaje marma de la espalda. En su caso, aplicación de Pindas Navarakizhi.

Nitambau Abhyanga Massage: Masaje marma de las nalgas

8h. presenciales.

4. Grado I: Masaje Hridaya Abhyanga y Hastasya Abhyanga.

Teoría:

- ✓ Introducción a la lectura del pulso.
- ✓ Introducción a la lectura de la lengua.

Análisis y tratamiento de los principales desequilibrios de **tórax y brazos**: acúmulos de grasa, flacidez, pérdida de masa muscular, tendinitis, etc.

Práctica:

Hridaya Abhyanga Massage: Masaje marma de pecho y corazón.

Hastasya Abhyanga Massage: Masaje marma de manos y brazos.

Estudio de los puntos marma o “centros reflejos”, de pecho, brazos y manos.

8h. presenciales.

5. Grado I: Masaje Shiro Abhyanga o Champi.

Teoría:

Análisis, indicaciones y tratamiento **craneales**: libera del estrés, dolores de cabeza, insomnio, mejora la memoria, etc.

Estudio de los puntos marma o “centros reflejos”, del cráneo.

Práctica;

Shiro Abhyanga Massage (Champi): Masaje marma del cráneo.

8h. presenciales.

6. Grado I: Masaje Nadi Abhyangam.

Teoría:

- ✓ Srotas.
- ✓ Nadis.
- ✓ Indicaciones.

Práctica:

Nadi Abhyangam Massage: Masaje de Nadis (Meridianos) de cuerpo entero.

8h. presenciales.

7. Grado I: Masaje Udvartana.

Teoría:

- ✓ Conceptos de Agni y Ama.
- ✓ Dhatus (Tejidos).
- ✓ Análisis de las causas de la obesidad. Tipos de obesidad.

Práctica:

Udvartana Massage: Tratamiento **corporal**. Masaje destinado a aliviar desequilibrios como la **obesidad y la celulitis**. Incrementa el fuego metabólico, imprimiendo velocidad al metabolismo.

8h. presenciales.



8. Grado I: Masaje Udgarshana.

Teoría:

- ✓ Causas de la acumulación de toxinas.
- ✓ Las siete capas de la piel y su conexión con la salud de los tejidos.
- ✓ Qué es la celulitis.
- ✓ Análisis de los tipos de **celulitis** y su tratamiento.

Práctica:

Udgarshana Massage: Masaje destinado a **liberar al organismo de las toxinas acumuladas.**

8h. presenciales.

9. Grado I: Navarakizhi o Shastika Pinda Sweda. Rasayana.

Teoría:

- ✓ Concepto de Rasayana (Rejuvenecimiento).
- ✓ Herbología Rasayana.
- ✓ Indicaciones del tratamiento.

Práctica:

Navarakizhi Massage (Shastika Pinda Sweda): Es un potente **tratamiento corporal rejuvenecedor** que revitaliza la piel y le da brillo, fortalece el cuerpo, rejuvenece todos los tejidos y mejora el tono muscular. Terapéuticamente es beneficioso para todo tipo de reumatismos, dolores articulares, pérdida de masa muscular y desordenes cutáneos.

8h presenciales.

10. Grado I: Rasayana for Mukha. Cómo envejece cada dosha.

Teoría:

- ✓ Como envejece cada dosha. Tratamiento rejuvenecedor diferencial.
- ✓ Herbología Rasayana II.
- ✓ Análisis de la simetría del rostro. Tratamiento corrector.
- ✓ Puntos marma, o “centros reflejos” del rostro.
- ✓ Consejos alimentarios: antioxidantes, alimentos con ácido hialurónico y potenciadores de la producción de colágeno.



Práctica:

Rasayana for Mukha Massage: **Potente masaje facial rejuvenecedor** realizado con Pindas Navarakizhi.

Tratamiento corrector de la simetría facial.

8h. presenciales.

11. Grado I: Marketing para los profesionales de la belleza.

En búsqueda de la Excelencia: focaliza, piensa diferente, comunícalo bien.
Disfruta mientras haces crecer tu negocio.

8h. presenciales.

12. Grado II: Curso de especialización. Vikruti Facial. **Desequilibrios frecuentes de la piel del rostro.**

Teoría:

- ✓ Tratamiento de la Resequedad de la piel, Descamación y Xerosis cutánea. Análisis de las causas posibles de estas alteraciones de la estructura de la capa córnea de la piel, así como de su metabolismo hídrico. Vata.
- ✓ Tratamiento de Dermatitis atópica y Dermatitis seborreica y Dermatitis de contacto. Análisis de las posibles causas de estas reacciones inflamatorias cutáneas. Pitta.
- ✓ Tratamiento del Acné. Análisis de los distintos tipos de acné y de sus diferentes grados de evolución.
- ✓ Ingredientes botánicos para cada desequilibrio.
- ✓ Consejos alimentarios para cada desequilibrio.
- ✓ Puntos marma, o “centros reflejos” para el tratamiento del desequilibrio.



Práctica:

Face Nadi Massage : Masaje facial de Nadis (Meridianos) del rostro y cráneo.

8h. presenciales.

13. Grado II: Curso de Nutrición y Cocina Ayurvédica.

- ✓ Conceptos de Rasa, Virya, Vipaka y Prabhav.
- ✓ Sabores y emociones.
- ✓ Agni y Ama: El fuego digestivo y las toxinas.
- ✓ Una dieta para equilibrar a cada dosha: Vata, Pitta y Kapha.
- ✓ Recetas ayurvédicas y su preparación.

16 horas presenciales.

14. Grado II: Curso de especialización. Tratamiento y masaje para los desequilibrios del Mamsa y del Asthi dhatu (tejido muscular y tejido óseo).

Teoría:

- ✓ Sistema musculo-esquelético.
- ✓ Análisis y tratamiento de desequilibrios: osteoporosis, artrosis, artritis, tendinitis, ciática, lesiones musculares y contracturas.
- ✓ Consejos nutricionales para cada desequilibrio.

Práctica:

- ✓ Terapia Marma.
- ✓ Terapia Basti.
- ✓ Revisión del masaje Marma- Abhyanga.

16 horas presenciales.



NORMAS GENERALES DE LOS NIVELES DE FORMACIÓN:

1. La asistencia a los cursos de Jeevan Ayurveda está únicamente reservada a sus clientes profesionales.
2. Para realizar cualquier curso de Grado I es estrictamente necesario haber realizado la formación de Grado Cero.
3. Para poder asistir a los cursos de Grado II es imprescindible haber realizado por lo menos tres cursos de Grado I.
4. La asistencia a Grado Cero y a cinco grados de Nivel I dará derecho a la Diplomatura: Terapeuta Ayurveda en el Cuidado de la Piel.
5. La asistencia a todos los grados de formación dará derecho a la Diplomatura de Terapeuta Senior en Masaje y Nutrición Ayurveda.
6. Los cursos se impartirán en distintas ciudades de España.
7. Aquellos cursos en los que se instruya en un masaje se impartirán en grupos reducidos, inferiores a 12 alumnos, para facilitar el aprendizaje.
8. Se entregará un certificado de asistencia para cada nivel realizado siempre y cuando el formador/a considere que ha habido suficiente atención y comprensión del curso realizado, sea cual sea el grado.

