



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CURSO DE TERAPIA AYURVÉDICA

Nasceu na Índia antiga, o Ayurveda (literalmente, ciência ou conhecimento da vida) é, provavelmente, o sistema de saúde, estilo de vida e medicina mais antigo que chegou até aos nossos dias. Assim, o seu sistema médico olha para a pessoa como um todo, observando a interação entre a mente, corpo e espírito e a sua relação com o meio envolvente, fornecendo o conhecimento necessário para se compreender a constituição de cada um, com o intuito de se alcançar a harmonia.

Um dos objetivos primeiros do Ayurveda é promover ou manter a saúde da pessoa, prevenindo o aparecimento da doença. E se a pessoa estiver doente, utilizar os meios adequados para a curar já que detém uma vasta e longa experiência clínica, como sistema médico antiquíssimo e completo que é. Para tal, utiliza um vasto conjunto de técnicas e terapias. Portanto, este curso pretende proporcionar ao seu participante uma visão alargada desta ciência, fornecendo um conjunto de técnicas e de conceitos iniciais teóricos, possibilitando-lhe a entrada neste vasto conhecimento.

CARGA HORÁRIA

90 horas de Curso

DESTINATÁRIOS

Público em geral

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de medicina física e de reabilitação



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- Clínicas e centros de medicina natural
- Centros de estética e beleza
- Consultórios privados
- Cruzeiros
- Hotéis e resorts
- Day spas
- Clubes desportivos
- Health clubs
- Entre outros

OBJETIVOS:

- Dotar os formandos de conhecimentos teóricos base para um entendimento mais alargado do ayurveda e sua aplicação prática.
- Dotar os formandos de conhecimentos técnicos e práticos para a realização de óleos ayurvédicos.
- Capacitar os formandos para a execução da massagem abhyanga.
- Dotar os formandos das técnicas e utilidades das terapias do ayurveda.
- Capacitar os formandos de conhecimento sobre os diferentes óleos, equipamentos e métodos de preparação de cada terapia.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Fundamentos de ayurveda

- Introdução ao ayurveda
 - Breve história do ayurveda e da literatura ayurvédica
 - O sânscrito no ayurveda
 - Definição de ayus
-



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- A teoria dos *Pancamahabhutas*
- A filosofia *Samkhya*
- O conceito de *Tridosha*
- A descrição de *Vata, Pitta e Kapha* quanto a localização, tipos e funções
- Os dhatus e malas e as suas características
- Ojas
- A constituição individual (*prakrti*)
- O regime diário

Como fazer óleos ayurvédicos

- Os ingredientes e a sua descrição
- Os óleos segundo a constituição e outras situações específicas (dores musculares, dor de dentes, etc)
- O método de fazer os óleos

Massagem abhyanga

- Considerações gerais da massagem abhyanga
- Demonstrações e prática de massagem abhyanga
- Automassagem

Massagem ayurvédica para bebés

- Óleos a utilizar
- Demonstração e prática da massagem:
 - Parte da frente do bebé: cabeça, tronco e membros inferiores e cara
 - Parte de trás do bebé : cabeça, tronco e membros inferiores
 - Banho

Terapias do Ayurveda

- Definição, métodos, indicações e contra-indicações, demonstração e prática de:
- *Shiroabhyanga* (oleação na cabeça)



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- *Shirodhara* (fluxo de óleo na testa)
- *Netra Basti* (oleação dos olhos)
- *Kati Basti* (oleação na zona lombar)
- *Nasya* (tratamento nasal)
- *Karna purana* (óleo nos ouvidos)
- *Udvertana* (aplicação de pós suaves)
- *Pindasvedana* (técnica de fomentação com cereais e leite quente)

VALOR

70€ de inscrição + 600€ de curso

MODALIDADES DE PAGAMENTO

Pronto Pagamento: 600€ de curso

Mensalidade I: 3x 215 € de curso

FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os formandos devem apresentar-se nas aulas práticas com Farda de cor branca. A mesma pode ser substituída por calças e t-shirt branca.



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

NOTA

O pagamento do valor da inscrição e o valor da primeira mensalidade devem ser realizados no acto da inscrição. Esta deve de ser preenchida em conformidade e enviada para o e-mail geral@feel-fp.com junto com o comprovativo de pagamento.

As restantes mensalidades devem de ser realizadas até ao dia 08 de cada mês, directamente no centro de formação ou por transferência bancária através do **IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3**.

Sempre que a opção seja pronto-pagamento, deverá ser efectuado pagamento de 20% à data de inscrição e o restante no início do curso.

Todo o formando só paga uma vez o valor da inscrição.

CERTIFICAÇÃO

No final da formação, o formando recebe um certificado emitido de acordo com a legislação em vigor, desde que cumpra os requisitos de avaliação e de assiduidade estipulados para a ação de formação.

CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com

<https://www.feelfp.pt/>