



## CURSO DE MASSAGEM AYURVÉDICA À CABEÇA (SHIROABHYANGA)

A Massagem Ayurvédica à Cabeça (Shiroabhyanga) é uma massagem holística que encontra as suas raízes assentes nos princípios ancestrais da tradição Ayurvédica praticada na Índia, podendo ser feita no couro cabeludo, pescoço, ombros e face, com recurso a óleos aquecidos que têm a função de nutrir e tratar. Além dos movimentos deslizantes, também são pressionadas zonas específicas que ajudam a promover o relaxamento e a corrigir desequilíbrios e transtornos.

É extremamente útil no alívio imediato da dor e tensão muscular e pela sua prática pode ser feita num contexto familiar ou profissional.

### CARGA HORÁRIA

7 horas de Curso

### DESTINATÁRIOS

Profissionais de massagem

### OBJETIVOS

- Conhecer os princípios e fundamentos teóricos que regem esta terapia
- Conhecer as indicações, contra-indicações e efeitos da Massagem Ayurvédica à Cabeça
- Executar com técnica a Massagem Ayurvédica à Cabeça

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Ayurveda, o que é e para que serve
- Massagem Ayurvédica à Cabeça: considerações gerais e princípios-base
- Os óleos principais: características gerais
- Indicações e contra-indicações
- Benefícios e aplicações
- Demonstração e prática da Massagem Ayurvédica à Cabeça



- Postura do terapeuta

### VALOR

100€ O pagamento do curso deve ser efetuado no ato da inscrição.

Os pagamentos podem ser realizados por transferência bancária através do IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3 ou em dinheiro.

### RECURSOS MATERIAIS

Para o desenvolvimento da formação serão utilizados os seguintes recursos:

- Os formandos devem apresentar-se às aulas com:
  - Farda de cor escura ou branco. A mesma pode ser substituída por calças confortáveis (leggings ou fato de treino) escuras e t-shirt branca lisa sem decote.
  - Podem trazer ténis ou meias antiderrapantes
- Será necessário trazerem:
  - 2 Toalhões grandes com uma única cor
  - 1 Toalha média de rosto com uma única cor

### CURSO INCLUI

- Pasta com Folhas Brancas
- Esferográfica
- Caderno de Apontamentos
- Garrafa de água
- Manual digital da Formação Massagem Ayurvédica à Cabeça
- Materiais diversos de atividades práticas
- Acesso a uma comunidade online privada de estudo e acompanhamento pós-curso
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO
- Registo no Passaporte Qualifica



### **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](mailto:geral@feel-fp.com) | [www.feelfp.pt](http://www.feelfp.pt)