

***Programma Corso operatore di Massaggio Ayurvedico***

***a cura di Radhasamadhi Asd***

***Insegnante Flavia Radha Ricordy***

***2021/2022***

- Introduzione all Ayurveda come scienza della vita
- La Teoria dei 5 elementi
- I 3 Dosha:Vata Pitta e Kapha
- Prakriti Vikruti e Swasta
- Teoria e Pratica del Massaggio Ayurvedico Abyhangam Keralese manovre lunghe
- Studio dei punti Marma
- studio dei Chakra collegati agli elementi e agli organi
- Studio dei Meridiani
- Jataragni:il fuoco digestivo sacro
- Utilizzo degli oli medicati Ayurvedici
- Accenni di Alimentazione Ayurvedica
- Pratiche di Yoga per riequilibrio Dosha mantenimento dello stato di Salute e Benessere psicofisico

**Al termine del percorso verra' rilasciato un attestato di 200 ore  
da Radhasamadhi yoga e riconoscimento Csen**

**Namaste'**

