

Ações de formação individuais

Conceitos básicos da Ayurveda:

Dias	Conteúdos	
6	Formação básica em Ayurveda	48 horas 480 euros
3	Nutrição, ciência alimentar, desintoxicação	24 horas 240 euros
3	Nutrição ayurvédica personalizada	24 horas 240 euros
3	Especiarias e ervas aromáticas e a sua utilização	24 horas 240 euros
3	Dietética para problemas relacionados com nutrição	24 horas 240 euros

Massagem e tratamentos com óleos

Dias	Conteúdos	
6	Abhyanga – Ayurveda – massagem de corpo inteiro	48 horas 480 euros
6	Padabhyanga, Shiroabhyanga, Udvarthana Massagem ayurvédica para os pés / pernas, massagem na cabeça e massagem com pés	48 horas 480 euros
6	Panahasveda, Shirodara e tratamentos individuais	48 horas 480 euros
3	tratamentos intensivos ayurvédicos, aplicação de óleos seguido de massagem com pindas de arroz e/ou ervas aromáticas	24 horas 240 euros
3	Mukabhyanga – massagem facial ayurvédica e cuidados de beleza	24 horas 240 euros

Para mais informações

Ashoka Ayurveda
Madeira / Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com
Tel. +351 291 930948



Formações de Ashoka Ayurveda:

Informações e tabela de preços

Os preços são válidos a partir de 1/05/2020.
Salvo alterações e erros.

Centro de Cura Ayurvédico Ashoka

Madeira/Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com



Fundadora do Ashoka - Birgit Moukom

Gostaria de saber mais sobre a Ayurveda? Gosta de massagens e tratamentos? Connosco obterá conhecimentos aprofundados dados pelos nossos médicos indianos de Ayurveda e aprenderá as técnicas de massagem com os terapeutas da clínica, que terão todo o gosto em lhe transmitir os seus conhecimentos de forma qualificada.

Depois de concluir com sucesso a sua formação em Ayurveda, terá a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos através da realização de um estágio nas nossas instalações e possivelmente, mais tarde, trabalhar connosco como terapeuta.

Pode realizar as seguintes ações de formação em Ayurveda connosco:

Formações de Ayurveda

Ayurveda Básica
Massagista ayurvédico
Terapeuta ayurvédico
Cosméticos e cuidados de beleza ayurvédicos

Ações de formação individuais

Todas as massagens também podem ser aprendidas separada e individualmente.

Aguardamos pela vossa visita!

Birgit Moukom e a sua equipa Ashoka

Ayurveda Básico

Descrição da ação de formação

- Introdução universal à medicina, massagem, nutrição ayurvédicas
- Aprenda a fortalecer o corpo, a mente e a alma holisticamente com a Ayurveda

A Ayurveda tem o objetivo de reforçar a saúde, tornando-se saudável e envelhecendo de forma saudável. A Formação Básica de Ayurveda vai-lhe permitir ter uma introdução abrangente e orientada para a prática desta complexa ciência de vida saudável e longa.

Inspire-se no conhecimento autêntico dos nossos experientes especialistas em Ayurveda e conheça a medicina, a nutrição, a massagem e a psicologia ayurvédicas na teoria e na prática.

Meta de aprendizagem

Aprenderá a observar as pessoas segundo a perspetiva ayurvédica e de seguida, com os conhecimentos adquiridos, poderá dar recomendações práticas individuais sobre nutrição, fazer massagens adequadas e sugerir dicas de utilização de especiarias e tratamentos ayurvédicos à base de ervas aromáticas para as queixas diárias.

Conteúdos

Curso básico de Ayurveda

- Conceitos básicos da Ayurveda: Doshas, Gunas
- Constituição ayurvédica: Prakriti/Vikriti
- Aplicação prática do conceito de Dosha; determinação da constituição com questionários
- Saúde e doença na Ayurveda: causas, evolução da doença e terapia

Nutrição ayurvédica personalizada

- Nutrição ayurvédica de acordo com as estações do ano e as partes do dia: orientações nutricionais para a vida quotidiana
- Nutrição ayurvédica de acordo com a constituição: recomendações para o equilíbrio do Dosha e o reforço da Agni
- Utilização de especiarias e ervas aromáticas, elaboração de menus/planos de refeições ayurvédicos

Ayurveda Básico

Especiarias e ervas aromáticas e a sua utilização

- Teoria e prática das ervas medicinais ayurvédicas (Dravyaguna) analisadas quanto às suas propriedades e efeitos curativos
- Receitas caseiras com ervas aromática ayurvédicas para o tratamento de problemas diários

Abhyanga

- Indicações e contra-indicações; punhos, procedimentos de tratamento e variações de Abhyanga com exercícios práticos; pré- e pós-tratamento, ajuste específico do tipo de pressão e ritmo de massagem com aplicação prática;
- Utilização e propriedades dos óleos

Dados essenciais

Dias	Conteúdo
6	Curso básico de Ayurveda
6	Abhyanga – massagem ayurvédica de corpo inteiro
3	Nutrição ayurvédica personalizada
3	Especiarias e ervas aromáticas e a sua utilização

Número total de sessões	18 dias
Horas das sessões	140 horas
Preço	1.400 euros
Pagamento de um montante de	1.320 euros
Pagamento adiantado de	400 euros
Pagamento do valor restante	14 dias

antes do início da ação de formação, de acordo com a fatura

Massagista ayurvédico

Descrição da formação

- Formação teórica e prática intensiva
- Autêntica realização de massagens e aplicação de óleos
- Possibilidade de formação contínua como terapeuta ayurvédico

Aprenderá as técnicas e os procedimentos das massagens ayurvédicas de elevada qualidade, de uma forma autêntica e prática, com especialistas de Ayurveda altamente experientes. Terá uma compreensão holística da Ayurveda com a sua filosofia, anatomia, determinação da constituição e os métodos terapêuticos baseados na mesma através do curso básico de Ayurveda integrado no curso dados pelos nossos médicos indianos de Ayurveda.

Meta de aprendizagem

Obterá uma formação completa em massagens ayurvédicas de corpo inteiro e parcial com óleos e ervas aromáticas selecionadas individualmente. Através dos exercícios intensivos, instruções e correções aprenderá as técnicas de massagem e os métodos de tratamento ayurvédicos de forma a ganhar confiança para que os possa utilizar na sua nova profissão.

Estrutura

A formação em massagem ayurvédica é composta por 24 dias de sessões de formação. A formação pode ser intensiva (24 dias seguidos) ou em bloco e termina cerca de três meses depois do último bloco de formação com a realização de um exame para se tornar um massagista ayurvédico.

Recomendamos o estudo sobre os terapeutas ayurvédicos.

Conteúdos

Curso básico de Ayurveda

- Conceitos básicos da Ayurveda: Doshas, Gunas
- Constituição ayurvédica: Prakriti/Vikriti
- Aplicação prática do conceito de Dosha; determinação da constituição com questionários
- Saúde e doença na Ayurveda: causas, evolução da doença e terapia



Massagista ayurvédico

Abhyanga-Massagem de corpo inteiro

- Indicações e contra-indicações; punhos, procedimentos de tratamento e variações de Abhyanga com exercícios práticos; pré- e pós-tratamento, ajuste específico do tipo de pressão e ritmo de massagem com aplicação prática;
- Utilização e propriedades dos óleos

Massagem parcial do corpo para pés, rosto, cabeça e massagem com pós

- Padabhyanga – Massagem ayurvédica dos pés e pernas: Demonstração e prática da Padabhyanga como massagem única e síncrona; Ghee como massagem terapêutica na sua produção e utilização
- Mukabhyanga – Massagem ayurvédica do rosto com punhos e procedimentos especiais
- Shiroabhyanga – Massagem especial da cabeça
- Udvartana – Massagem revitalizante com pós

Massagem das costas, utilização de óleos

- Panahasveda – Massagem das costas: com um saco quente (Lepa), técnicas com punhos especiais
- Utilização de óleos: propriedades terapêuticas dos óleos de base, thailams e ervas aromáticas
- Exercícios baseados em estudos de caso

Utilização de óleos na testa, procedimentos de tratamento

- Shirodhara – Técnicas de utilização de óleos na testa: óleos, tempo e manuseamento; preparação, apoio emocional, condições e tratamento técnico
- Ajuste individual da massagem ayurvédica, definição do tratamento, gestão prática

Dados essenciais

Dias	Conteúdo
6	Curso básico de Ayurveda
6	Abhyanga – massagem ayurvédica de corpo inteiro
6	Padabhyanga e Udvartana – massagem ayurvédica para pés e pernas e massagem com pós
6	Panahasveda, Shirodhara e tratamentos individuais

Número total de sessões	24 dias
Total de horas das sessões	180 horas
Preço	1.800 euros
Pagamento de uma só vez	1.710 euros
<i>até o mais tardar um mês antes do início do curso</i>	
ou	
Pré-pagamento de	400 euros
<i>Pagamento do valor restante em 4 prestações mensais por débito direto no primeiro dia do mês!</i>	
Taxa do exame	150 euros

Exame

O exame inclui uma parte escrita e uma parte prática no local de formação.



Terapeuta ayurvédico

Descrição da formação

- Aprofunde a sua competência terapêutica com técnicas tradicionais
- Conheça terapias individuais de prevenção e cura
- Torne-se um acompanhante especializado em tratamentos intensivos

O curso de pós-graduação está aberto a todos os massagistas ayurvédicos. Este curso permite-lhe ampliar os conhecimentos e as competências práticas no que diz respeito à massagem terapêutica ayurvédica.

O foco está:

- o diagnóstico e as técnicas de tratamento aprofundadas
- a terapia nutricional e a fitoterapia
- terapia de conversação personalizada

Meta de aprendizagem

Com base na massagem ayurvédica alcançará um elevado nível de competências ao aprender terapias ayurvédicas adicionais. Com este conhecimento reforçará e ampliará os seus tratamentos profissionais para que possa aconselhar e apoiar os seus clientes com elevada qualidade.

Estrutura

O curso de pós-graduação em terapia ayurvédica é composta por 24 dias de formação, que podem ser complementados por dias de formação prática no nosso próprio centro. Este curso está aberto a todos os participantes com uma qualificação comprovada em massagem ayurvédica e representa uma formação complementar qualificada que prepara de forma ideal para um novo trabalho. O exame final para se tornar terapeuta ayurvédico realiza-se cerca de três meses depois do último bloco de formação, sendo composto por um exame escrito, oral e prático, bem como uma tese final. Os requisitos de admissão ao exame final certificado são a frequência completa de todos os blocos de formação e a realização de um estágio.

Conteúdos

Tratamentos com sacos de arroz e ervas aromática e utilização de óleos

- Técnicas de massagem com o saco de arroz nutritivo e pindas de drenagem (*Sastik Sali Pinda Sveda, Jambira Pinda Sveda*)
- Utilização de óleos tradicionais da Ayurveda (*Pizzhichil, Shirodhara*)
- Lubrificação dos órgãos sensoriais e da cabeça (*Nasya, Akshi Nehatarpana, Karna-Purana, Shirobasti*)

Massagem abdominal e terapia das costas

- Técnicas de massagem e trabalho energético da massagem abdominal ayurvédica
- Prática de exercícios com pré- e pós-tratamento para a terapia local das costas (*Kati, Griva, Nabi Basti*)

Marma e Kalari – Terapias especiais para o sistema músculo-esquelético

- Massagem Marma e as variações do tratamento para o sistema músculo-esquelético (cervical/torácica/lombar)
- Técnicas para o tratamento do sistema Marma-Nadi com saquinhos quentes de ervas aromáticas (*Kizhli*) e requisitos (*Lepas*)
- Diagnóstico e prática usando massagem e Marma terapia
- Estudos de caso e receitas da terapia Marma e da terapia à base de ervas

Diagnóstico e prática de aplicação da massagem e terapia Marma

- Anamnese e diagnóstico para os terapeutas ayurvédicos
- Métodos de investigação terapêutica da massagem
- Estratégias de tratamento específicas para doenças degenerativas, problemas discais e das articulações e terapia da dor



Terapeuta ayurvédico

Nutrição, ciência alimentar, desintoxicação

- Conceitos nutricionais e dietas individuais para compensar as doenças físicas e mentais
- Ciência alimentar e terapia nutricional: criação de menus
- Programas de jejum e limpeza: Panchakarma-Nutrição e receitas

Especiarias e ervas aromáticas e a sua utilização

- Teoria e prática das ervas medicinais ayurvédicas (*Dravyaguna*) analisadas quanto às suas propriedades e efeitos curativos
- Receitas caseiras com ervas aromática ayurvédicas para o tratamento de problemas diários

Aconselhamento prático e estratégias de sucesso

- Especialização em aconselhamento, anamnese, planos de nutrição e estratégias terapêuticas; trabalho prático com estudo de casos
- Conversação personalizada e medidas de reforço
- Fundamentos da ação empresarial

Dados essenciais

Dias	Conteúdos
4	Tratamentos intensivos de Ayurveda de massagem com sacos de arroz e ervas aromáticas, utilização de óleos
6	Massagem e terapia Marma com sacos de ervas aromáticas
3	Especiarias e ervas aromáticas e a sua utilização
4	Nutrição, ciência alimentar, limpeza
3	Diagnóstico e práticas de aplicação da massagem e terapia Marma
4	Massagem abdominal e terapia das costas

Número total de sessões 24 dias

Total de horas das sessões 180 horas

Preço 1.800 euros

Pagamento de uma só vez 1.710 euros

até o mais tardar um mês antes do início do curso

ou

Pré-pagamento de 400 euros

Pagamento do valor restante em 4 prestações mensais por débito direto no primeiro dia do mês!

Taxa do exame 150 euros

Exame

O exame inclui uma parte escrita e uma parte prática no local de formação.

O exame para o certificado de conclusão como «terapeuta ayurvédico» pode ser realizado depois de ter frequentado todas as ações de formação e ter sido aprovado no exame em massagem ayurvédica. O exame final inclui uma tese completa com documentação de um caso prático, bem como um exame escrito e oral.



Cosméticos e cuidados de beleza ayurvédicos

Descrição da formação

- O cuidado ideal para cada constituição e tipo de pele
- Aprender massagens que rejuvenesçam o corpo e nutrem a alma
- Beleza interior e exterior com tratamentos ayurvédicos

Esta formação inclui uma formação cosmética qualificada e ayurvédica para mulheres. Experimente o efeito especial dos tratamentos e receitas de beleza ayurvédicas no seu próprio corpo.

Meta de aprendizagem

Em doze inspiradores dias de formação aprenderá um conceito holístico anti-envelhecimento com técnicas de massagem para o rosto e linha do pescoço, bem como tratamentos de rejuvenescimento para todo o corpo com óleos, máscaras, embalagens e ervas medicinais eficazes. Desenvolva a capacidade de diagnosticar a constituição e a pele individualmente e de ajustar o respetivo tratamento.

Conteúdos

Mukabhyanga – Massagem facial e cosméticos ayurvédicos

- Mukabhyanga – Massagem facial ayurvédica
Punhos de massagem para pescoço e linha de pescoço e o processo dos tratamentos cosméticos; tipos de pele e diagnóstico; Lepa – máscaras e embalagens

Terapias especiais para a pele e o cabelo

- Terapias especiais para a pele e o cabelo: técnicas de aprofundamento da Mukabhyanga
- Tratamentos especiais para a zona dos olhos e da boca
- Óleos especiais, ervas aromáticas e embalagens para os cuidados da pele e do cabelo, contra a queda de cabelo ou caspa
- Conceitos de terapia cosmética contra doenças da pele (acne, neurodermatites, inflamações, pústulas, mília, etc.)

Samvahana – técnicas de massagem para a rainha que há em si

- Massagem cosmética de corpo inteiro e terapia anti-envelhecimento de acordo com a tradição ayurvédica: Samvahana-Técnicas com pano de seda, pincel e escova; rituais para a feminilidade; cuidado dos sentidos através de cores e fragrâncias, relaxamento para as costas
- Samvahanasuave – massagem com óleos para mulheres; tratamento cosmético com utilização de óleos na testa; óleos e ervas aromáticas para rejuvenescimento e cuidados da pele; Rasayana- produtos alimentares e ervas aromáticas para a mulher

Dados essenciais

Dias	Conteúdos
3	Mukabhyanga – Massagem facial ayurvédica e cuidados de beleza
3	Terapias especiais para a pele e o cabelo
3	Samvahana- técnicas de massagem para a rainha que há em si

Número total de sessões	9 dias
Total de horas das sessões	72 horas
Preço	720 euros
Pré-pagamento de	250 euros
Pagamento do valor restante	14 dias antes do início da ação de formação, de acordo com a fatura
Taxa do exame	100 Euro
Exame	cerca de 4 meses depois do final da formação

