



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

DEPARTAMENTO DE AYURVEDA e YOGATERAPIA (DAYT)

CURSOS DE AYURVEDA:

Curso Elementar de Terapeuta de Ayurveda – 1ª parte

- Introdução à História da Ayurveda
- Introdução à Filosofia de *Samkya Gunas – Maha Bhutas* Explicação dos Tridoshas (1ª parte)
- 7 Tecidos Corporais
- 6 Estágios da doença
- Alimentação
- Óleos de acordo com os *Doshas*
- *Marmas*
- Massagem *Abhyanga*

Nota: mais 10hs não presenciais de prática com relatório

Curso Elementar de Terapeuta de Ayurveda – 2ª parte

- Explicação dos Tridoshas (2ª parte) Sub *Doshas* Movimento dos *Doshas* nos ciclos horários Sistemas corporais (*Srotamsi*)
- *Marmas* e os *Doshas*
- Os seis sabores
- Preparação de Óleos
- Preparação de *Ghee*
- Massagem *Shirodhara*
- Massagem *Shiroabhyanga*
- *Nasya*
- *Karna Purana*
- *Netra Basti*

Nota: mais 15hs não presenciais de prática com relatório

Curso Elementar de Terapeuta de Ayurveda – 3ª parte

- Rotina Diária *Dinacharya* e Rotina Anual *Ritucharya*
- Toxicidade e funcionamento digestivo: Introdução ao Panchakarma
- Bastis externos
- Massagem *Garshana*
- Massagem *Udvaartana*
- *Pinda Sweda (Navarakizhi)*
- Introdução ao Diagnóstico através dos Pulsos
- Introdução ao Diagnóstico através da Língua
- Massagem Indiana à Cabeça (*Shiroabhyanga*)
- Acupunctura e Moxabustão Ayurvedica



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

DEPARTAMENTO DE AYURVEDA e YOGATERAPIA (DAYT)

- **Yoga e a Ayurveda**

Nota: mais 15hs não presenciais de prática com relatório

Os Manuais serão vendidos à parte, podendo ser em formato papel ou digital

EXAME FINAL: PRÁTICO E ESCRITO

Público Alvo:

Cidadãos em geral, com mais de 18 anos e 9º ano de escolaridade

Profissionais de saúde em especial

Objectivos:

Ficar apto a utilizar os conhecimentos adquiridos, em pessoas familiares e/ou amigos

Poder dar apoio a um Terapeuta de Ayurveda com Curso Intermédio ou Avançado

Preço: 1000 €/ano

Um fim-de-semana por mês, com aulas das 9h às 13h, e das 14h às 18h.

Material necessário: toalhas individuais de vários tamanhos, e bata branca.

Locais:

- Coimbra
- Lisboa
- Santarém



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

DEPARTAMENTO DE AYURVEDA e YOGATERAPIA (DAYT)