



Feel

Curso de Terapia Ayurvédica

Área de Formação: 729 – Serviços de Saúde

Nascido 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

Destinatários: Público em Geral

Saídas Profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

- Centros de Medicina Física e de Reabilitação
- 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

Certificação: O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

Conteúdos Programáticos:

Apresentação do programa e objectivos

Fundamentos de Ayurveda

Introdução ao Ayurveda
Breve História do Ayurveda e da Literatura Ayurvédica
O Sânscrito no Ayurveda
Definição de Ayus
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 e sazonal

Como fazer óleos ayurvédicos

Os ingredientes e a sua descrição
Os óleos segundo a constituição

Massagem Abhyanga

Considerações gerais da massagem Abhyanga
Demonstrações e prática de massagem Abhyanga
Automassagem

Terapias do Ayurveda

Shiroabhyanga
Shirodhara
Svedana
Netra Basti
Kati Basti
Nasya
Karna Purana
Definição, métodos, indicações contra indicações, demonstração e prática
O método de fazer os óleos