



DISCIPLINAS DO CURSO de FORMAÇÃO EM AYURVEDA

Segue abaixo as matérias que irão ser estudadas no curso, o cronograma mês a mês é dado ao aluno no ato da assinatura do contrato dividido por semestre

Disciplina: Maulika Siddhanta (fundamentos)

Programa da disciplina: Introdução (apresentação do Programa); Padartha Vijnana (princípios básico do ayurveda); Ayurveda Sastra (conceito); Asthanga Ayurveda (os oito ramos do ayurveda); Fundamentos históricos, filosóficos e cosmológicos do ayurveda; Darsana Sastra (bases filosóficas do ayurveda, as principais escolas/linhas de pensamento do hinduísmo); Astika Darsanas (nyaya, vaisesika, samkhya, yoga, mimansa e vedanta; Nastika Darsanas (charvak, jainismo e budismo) e outras visões de escolas/linhas de pensamento oriundos da Índia que influenciaram o ayurveda desde sua sistematização até os dias atuais); Estudo dos textos clássicos do ayurveda (Caraka Samhita, Susruta Samhita e Astanga Hrdayam); Panorama atual do ayurveda no Brasil e no mundo; Pancha maha bhutas (os cinco elementos e sua atuação no nosso dia a dia); Os três elementos da natureza (as gunas - sattva, rajas e tamas); Karma (tipo de ação e reação da natureza); Purusharthas (Os quatro objetivos de vida do hinduísmo); A compreensão do ayurveda e a inter-relação do corpo, da mente e espírito; Os Koshas – corpos sutis.

Objetivo da disciplina: Promover um novo paradigma de conhecimento, principalmente da cultura e filosofia indiana, suas raízes, sua interação com o mundo contemporâneo e a interatividade com o ambiente e a natureza; bem como estimular a relação e o olhar respeitoso diante ao diferente e ao novo que o contato com novas culturas proporcionam, despertando valores éticos e criativos para cuidados pessoais e comuns.

Disciplina: Sarira Vijnana I (estudo do organismo humano)

Programa da disciplina: Os cinco elementos e seus atributos; Os cinco elementos e os órgãos dos sentidos (tanmatras); Os atributos básicos do conceito tridosha (os três bio tipos: Vata, Pitta e Kapha); Teoria dos três doshas (bio tipologia baseada nos cinco elementos da natureza), estudo do bio tipo vata (ar + éter) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos), estudo do bio tipo Pitta (fogo + água) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos), estudo do bio tipo kapha (terra + água) dosha e seus subdoshas (sub bio tipos); Os 20 atributos da natureza e os efeitos nos doshas (bio tipos); Prakruti (o bio tipo original); suas funções e uso, o bio tipo de cada ser e as possíveis combinações, elementos, qualidades, ações, locais e uso. Introdução ao Sanscrito.



Objetivo da disciplina: Compreender intimamente a relação do corpo humano com os elementos da natureza, sendo capaz de identificar mediante conceitos clássicos do ayurveda determinadas características físicas, psicológicas, sociais e familiares em que está inserido o indivíduo.

Disciplina: Sarira Vijnana II (estudo do organismo humano)

Programa da disciplina: Os sete dhatus (tecidos corporais), ações, inter relações, estados de excesso e deficiência; As três essências do organismo (prana, tejas e ojas). Os sete Kalas (as sete membranas corporais); Agni (as enzimas de transformação no organismo, mente e energia), Agni e os cinco elementos, os doshas e o Agni, variedades de formas de Agnis; Os 40 tipos de Agni e os seus sub tipos; Srotas (canais por onde passam as substâncias - nutritivas e de resíduos); Os Srotas sutis (Nadis) descrição e distúrbios; Efeitos da supressão das necessidades naturais; Os três malas (excreções corporais); outros tipos de sub excreções corporais, mentais e energéticas; Noção Básica de anatomia e fisiologia, integrada com a visão do ayurveda.

Objetivo da disciplina: Por meio da visão filosófica do ayurveda diante do corpo, compreender a função do organismo humano, suas formações e construções mediante interação com o meio, para que dessa forma seja capaz de ter uma compreensão ampliada de si mesmo e do outro e possa estabelecer a saúde e o equilíbrio dinâmico.

Disciplina: Pakriti & Vikriti (Princípios da semiologia e avaliação ayurvédica)

Programado da disciplina: Descrição dos procedimentos clássicos de avaliação ayurvédica. As causas das desarmonias físicas, mentais e energéticas. Processo da manifestação da desarmonia. Os seis estágios da desarmonia. Trividha Pariksha e Asthavidha Pariksha (os processos tradicionais de avaliação ayurvédica para determinar o bio tipo de cada ser humano e uma possível desarmonia psico física e emocional). Treinamento e análise de todas as principais formas de avaliação ayurvédica:

-Trividha Pariksha (as três formas de avaliação) – Darshanam (exame visual): Altura, Peso, Membros, Cabeça, Pescoço, Face (fisiogonomia ayurvédica), Peito, Abdômen, Cintura e virilha, Cabelo, Órgãos sensoriais, Sistemas Corporais. Sparshanam (palpação): Peito, Exame da mama, Abdômen e Coluna Vertebral. Sub Categorias de Sparshanam: Akotanam (percussão), Shravanam (Auscultação), Diferentes tipos de percussão e auscultação. Prashnam (Questionamento)
-Ashtavidha Pariksha (as oito formas de avaliação) – Nadi Pariksha (avaliação do pulso) – Mutra Pariksha (avaliação da urina) – Purisha ou Mala Pariksha (avaliação das fezes) – Jihva Pariksha (avaliação da língua) – Shabda Pariksha (avaliação do falar), As quatro categorias da fala – Sparsha Pariksha (toque e apalpação) – Drig ou Netra Pariksha (avaliação dos olhos) – Akrutu Pariksha (avaliação da forma física e aparência).



Objetivo da disciplina: Conhecer técnicas estabelecidas nos textos clássicos associados à novas pesquisas sobre identificação do biótipo e à algumas desarmonias oriundas do estilo de vida e herança familiar, para que seja capaz de construir escolhas sadias, criativas e harmônicas com a natureza buscando a convivência em meio as diferenças.

Disciplina: Snehana / Sneha Karma I (oleação) - Bahya Sneha (aplicação de óleo externamente sobre o corpo)

Programa da disciplina: As quatro partes que compõem a massagem ayurvédica; A pele, o maior órgão sensorial do corpo, como atua a massagem neste órgão; As sete camadas da pele; A relação da massagem e os doshas (bio tipos) e os sub doshas (sub bio tipos); A realação da massagem com os dhatus (tecidos corpóreos); Os tipos principais de massagem: Abhyanga (massagem com óleo), Udvartana (massagem com pós de ervas), Utsadana (massagem com pós de ervas + óleo), Garshana (massagem com pós de ervas + óleo +sal), Bala Abhyanga (massagem em crianças – shantala), auto abhyanga (auto abhyanga), Anga Abhyanga (massagem parcial); Regras para aplicação da massagem; Indicações e contra indicações para a massagem; Aplicação da massagem como prevenção e manutenção da saúde assim como o combate a desarmonias dos elementos primordiais da natureza; As diversas formas de manipulação corporal durante a massagem; Os estados da mente durante e após a massagem; Os vários tipos de materiais (óleo, pós de ervas, óleo essencial) para aplicação da massagem e sua correlação com a natureza (qual tipo de material melhor e como descartar o material usado sem danificar a natureza); Preparação do profissional e do cliente; Asseio; Montagem de uma sala para aplicação de massagem (ambiente); Ética profissional; Aula Prática e teórica.

Objetivo da disciplina: Compreender a técnica, manobras e utilização prática, mas acima de tudo, sensibilizar com relação ao toque para restabelecimento da autonomia física do corpo, mente e espírito, este ultimo referente ao sentido profundo de conexão com a vida, utilizando como ferramenta o corpo e produtos isentos de componentes químicos, naturais porem dentro de uma meta de sustentabilidade com o uso e a aplicabilidade.



Disciplina: Snehana / Sneha Karma II (oleação) e Svedana / Sveda Karma I (sudação)

Programa da disciplina: Prática da massagem e treinamento da técnica em sala de aula; Introdução teórica e prática dos marmas na massagem; Marma Nidana (estudo dos pontos vitais); Pontos marmas e energia; Pontos marmas e anatomia; Os diversos métodos de terapia marma; Tabela dos marmas e sua ação no organismo físico, mental e espiritual (energético); Bio mecânica do movimento aplicado na massagem; Correlação da coluna vertebral (meru danda) com desarmonias no corpo físico, mental e espiritual.

Bashpa Sveda; Aplicação de suor sobre o corpo através de uma caixa de vapor; Ação, Indicações e contra indicações; Materiais a serem usados; Preparação do paciente e do profissional; Como montar uma caixa de vapor.

Objetivo da disciplina: Aprofundamento das técnicas antes acessadas, para que dessa forma tenha maior capacidade de interagir com a necessidade do outro; aprender a criação de ferramentas técnicas sendo capaz de avaliar a aplicabilidade e a necessidade para o restabelecimento do equilíbrio e da saúde integral do indivíduo.

Disciplina: Ayurveda e a mente (manas)

Programa da disciplina: Níveis de cura; Histórico da psicologia ocidental; A mente e as três gunas (essências sutis da natureza); A mente e os Pancha Maha Bhutas (os cinco grandes elementos da natureza); A correlação dos Koshas (corpos sutis) com a mente; Os quatro níveis da mente; A mente e os doshas (bio tipologia); As três camadas da mente; O eu supremo; Exercícios vivenciais práticos durante as aulas; Purva Karma (ações práticas de preparação e manutenção da saúde) e Pancha Karmas (ações de desintoxicações do corpo) e a interligação dessas técnicas com a mente; A mente individual, social, grupal, global e universal; O uso do ayurveda na compreensão das estruturas do corpo, da mente e do espírito de forma integrativa para que deste modo os aprendizes se tornem mediadores e promulgadores de uma cultura de priviligia a paz e as redes de convivência, preservando e respeitando a cultura original do ayurveda e local onde se está aplicando.

Objetivo da disciplina: Sensibilizar o indivíduo com relação à visão de mente pela filosofia do ayurveda, para que dessa forma seja capaz de processos mais profundos de transformação e mudanças que contribuam para a sustentabilidade pessoal e a cultura de paz, restabelecendo assim, por escolhas maduras, as relações de confiança.



Disciplina: O uso de materiais da natureza no Ayurveda

Programa da disciplina: Folhas de ervas (secas e frescas), raízes (secas e frescas), especiarias, óleos e etc; O uso destes materiais na história. Conceito de Rasa, Virya, Vipaka e Prabhava (ação, os seis sabores, potencia energética, efeito pós digestivo e ação específica) no ayurveda; Os vinte atributos (gunas – dez pares) e sua correlação com os materiais da natureza usados no ayurveda; Panchakashaya Kalpana (conceito de métodos, formulação e preparações dos materiais da natureza usados no ayurveda) tais como: swarasa (suco), kalka (pasta), kwatha (decocção), hima (infusão a frio – chá a frio), phanta (infusão quente – chá a quente), óleos e ghi (óleo da manteiga de leite de vaca purificado) ayurvédicos, avalchas (geléia) etc; Matra (dose); Aushadhi Sevana Kaala (momento e horário adequado para administração dos produtos naturais); Anupana (conceito de veículo para a ingestão dos produtos naturais); Estudo comparativo do produtos naturais encontrados na Índia e no Brasil; A forma correta de uso, recomendação, indicação, prescrição de acordo com a legislação brasileira para cada profissão ou para uso pessoal; Indicação e contra indicação; O conceito ecológico da utilização de materiais naturais, como o descarte e a colheita, onde comprar, qualidade do material etc.

Objetivo da disciplina: Aprender e sensibilizar para a relação e a celebração diante do uso dos elementos e frutos da terra, orientando para praticas sustentáveis do uso dos recursos da natureza para melhorar a interação do ser humano com o meio ambiente, acessando assim a saúde integral.

Disciplina: Swastavrithya (estilo de vida preventiva)

Programa da disciplina: Estilo de vida e rotina diária como manutenção e prevenção de desarmonias no organismo físico e mental; Dinacharya (estilo de vida do dia); Ratricharya (estilo de vida noturno); Rutocharya (O ayurveda e as estações do ano); Equilíbrio dos doshas nas 04 estações; O propósito da rotina diária na vida; Os três pilares da vida; O levantar-se; A importância da evacuação diária; A Correta postura do ser nesta vida, sua meta espiritual; Limpeza da boa (escovação dos dentes como prevenção, limpeza da boca através de bochechos e gargarejos); Limpeza e manutenção dos olhos; Limpeza dos nariz; Limpeza dos ouvidos; Massagem como rotina diária e a auto massagem; A importância do exercício; Banho (o uso do banho diário, banho de água, banho de leite, banho com ervas e banho com óleos); Tipos de roupas de acordo com o seu bio tipo; O dormir e insônia (recomendações para um melhor sono); Yoga e Meditação como chaves para uma vida equilibrada; Os melhores horários do dia para prática da atividades mencionadas. Shirahseka (shirodhara) – Método de aplicação de líquido sobre a frente da cabeça para equilíbrio da mente; Indicações especiais; Materiais requeridos para aplicação; Indicações e contra indicações; Ação na mente e no corpo; Tipos de shirahseka: Sneha dhara (método de aplicação com óleo); Takra dhara (método de aplicação com



lentelho de leite); Kshira dhara (método de aplicação com leite) e Kashaya dhara (método de aplicação com decocção de ervas; Outros tipos de materiais usados na prática do shirahseka; Aula prática e teórica.

Objetivo da disciplina: Compreender que a interatividade com os ritmos da natureza poderá restituir a harmonia, promovendo autoconhecimento e estilos de vida cooperativos, bem como abertura para novas percepções de mundo e realidades do ser.

Disciplina: Ahara (Alimentação I)

Programado da disciplina: Conceito de filosofia do alimento pela visão do ayurveda; Alimentação ayurvédica (estudo dos Alimentos); Conceito de rasa, virya, vipaka e prabhava (ação, os seis sabores, potencia energética, efeito pós-digestivo e ação específica) na alimentação; A importância de prana (vitalidade) do alimento; Os vários estágios da digestão pela visão do ayurveda; Combinação de alimentos; O ritual da comida; Quantidade ao alimentar-se; Preparação da comida; Seleção dos alimentos; Satmya (habito desarmônico); O efeito do alimento nos doshas (bio tipo); Antídotos; Efeito mental dos alimentos; Listas de alimentos pela constituição (bio tipo), Estudo dos alimentos: frutas e vegetais, grãos, sementes, feijões e nozes. Laticínios e produtos animais, óleos, condimentos e especiarias; Programa alimentar para os três doshas (bio tipos); Escolhendo sua alimentação ideal; Uso terapêutico dos Condimentos; Metabolismo alimentar (Pilu Paka); Eco alimentação.

Objetivo da disciplina: Identificar a alimentação como parte fundamental da constituição integral e saudável do ser-humano, compreendendo o uso dos alimentos na sua capacidade de estabelecer a cultura, estimulando os sentidos e a percepção da diversidade biológica, por meio de um novo conceito de alimentação estabelecer as conexões das escolhas do que se come e os impactos na natureza e no corpo, bem como nas relações.

Disciplina: Snehana / Sneha Karma III (oleação)

Programa da disciplina: Sneha e Bahya Sneha - Murdha Taila: Método de aplicação de óleo sobre a cabeça; Efeitos terapêuticos do murdha taila; Tipos de murdha taila: Shiro Dhara – método de aplicação de substâncias aquosas sobre a fronte da cabeça para o equilíbrio da mente, Shiro Abhyanga – método de massagem na região da cabeça e ombros para relaxamento e manutenção da saúde, Shiro Pichu – método de aplicação de um tipo de pano com chá de ervas ou outras substâncias sobre a região do topo da cabeça como tratamento de desarmonias e manutenção da saúde e Shiro Basti – método de equilíbrio da mente e do corpo através de uma espécie de chapéu que é confeccionado especialmente para este procedimento, onde dentro do chapéu é colocado substâncias acosas para tratar a desarmonia e realizar a manutenção do organismo sadio; Nasatarpana: (aplicação de óleos nas narinas); Karnapurana



(aplicação de óleo nos ouvidos); Akshitarpana (aplicação de óleo nos olhos); Gandhusa (aplicação de óleo e outras substâncias na boca); Kavala (gargarejo usando óleos ou outras substâncias); Aula teórica e Prática.

Objetivo da disciplina: Aplicabilidade dos recursos naturais segundo a filosofia do ayurveda para cuidados diretos para determinadas necessidades fisiológicas, mentais e psicológicas.

Disciplina: Snehana / Sneha Karma IV (oleação) e Svedana / Sveda Karma II (sudação)

Programa da disciplina: Bastis externos (aplicação de um tipo invólucro feito de farinha e água em partes específicas do corpo. Dentro do invólucro são colocados ingredientes aquosos feitos de chá ou decocção de ervas, ou óleo vegetal e é mantido morno por um determinado tempo); Tipo de bastis: Kati Basti (aplicação de basti externo sobre a base da coluna e seus pontos reflexos); Griva Basti (aplicação de basti externo sobre a cervical); Janu Basti: (aplicação de basti externo sobre o joelho); Uro Basti (aplicação de basti externo sobre o coração); Akshitarpana - Netra Basti (aplicação de basti sobre os olhos).

Pindas (são saquinhos feito de pano cru de algodão com algum ingrediente específico dentro, que é aplicado sobre o corpo após receber uma massagem com óleos); Shashtikashali ou Pinda Sveda: aplicação de arroz cozido em ervas e leite em forma de trouxinhas sobre o corpo. Valuka Sveda: aplicação de trouxinhas seca e quente sobre o corpo; Patra Pinda Sveda: aplicação de trouxinhas com ervas sobre o corpo; Detalhes de todos os tipos de aplicação de Pindas sobre o corpo; Indicações e contra indicações; Materiais a serem usados; O uso dos materiais e a natureza; Como descartá-los.

Objetivo da disciplina: Aprender a confecção de novas ferramentas que irão auxiliar ao estabelecimento da saúde integrativa, de forma sustentável e harmônica utilizando técnicas que reconheçam os elementos da natureza.

Disciplina: Snehana / Sneha Karma V (oleação) - Svedana / Sveda Karma III (Sudação) - Enfoques terapêuticos ayurvédicos.

Programa da disciplina: Nadi Sveda (aplicação de vapor sobre o corpo); Pariseka Sveda (aplicação de óleo contínuo sobre o corpo); Lepa: tratamento de aplicação de ervas em forma de pasta com óleo medicado em forma de emplastos; Diversos tipos de lepas; Seu uso específico para cada desarmonia e para a manutenção da saúde física e mental; Annalepana: aplicação de pasta sobre o corpo; Snehavagahana: utilização de óleos e outras substâncias para imersão; Parisheka: aplicação de óleo contínuo sobre a pele; Aula prática e teórica. Enfoques terapêuticos ayurvédicos – tonificação e redução – langhana e brimhana – indicações de montagem de



tratamentos para desarmonias de doshas; Regras para a montagem dos programas terapêuticos no ayurveda; Indicações especiais.

Objetivo da disciplina: Ampliação do repertório de ferramentas que sejam capazes de proporcionar a saúde integrativa, ampliando as possibilidades de vitalidade pelo uso terapêutico do conhecimento das de estresse e relaxamento do corpo e da mente.

Disciplina: Herbologia Ayurvédica

Programa da disciplina: O uso de materiais da natureza no ayurveda como: folhas de ervas (secas e frescas), raízes (secas e frescas), especiarias, óleos e etc; Estudo comparativo da substancias encontradas na natureza disponíveis no Brasil e na Índia; Materiais da natureza que encontramos na Índia e nos textos clássicos do ayurveda; O uso dos materiais de acordo com a vigilância sanitária para uso pessoal ou profissional, como prevenção e como uso ao combate a desarmonias previstas no ayurveda;

Objetivo da disciplina : Aprender a reconhecer a relação do ser humano com a natureza e seus frutos de modo que se possa criar uma ponte de celebração, saúde, respeito, sustentabilidade e relação cooperativa das plantas com o ser-humano no uso aplicado às normas locais.

Disciplina: Preparações especiais de acordo com o Ayurveda

Programa da disciplina: Cosmetologia ayurvédica; Preparação caseira e natural de churnas (pós de ervas combinados), xaropes, ghi preparado com ervas; óleos especialmente preparados com ervas, para uso pós-banho e em massagens; unguentos (lepas); pomadas e cremes caseiros; máscaras faciais; xampus e sabonetes caseiros; decocções; sais de banho; elixires tipo rasayanas (rejuvenescimento) tais como: lehyas (pastas) e Arystha (vinho de ervas); Armazenamento e estocagem; Estudo teórico e Prática de suas preparações usando somente materiais naturais; O impacto na natureza ao usar este tipo de produto no dia a dia; Como descartar o material usado e qual tipo de material usar.

Objetivo da disciplina: Aprender o uso de elementos sustentáveis para o corpo e a natureza na busca de restabelecer e a externar a energia vital, bem como a confecção de produtos orgânicos, caseiros e artesanais, dentro da lógica de sustentabilidade e respeito à diversidade.



Disciplina: Estudo de Casos (diagnóstico/avaliação avançado)

Programa da disciplina: Classificação dos doshas (bio tipo) ou determinação da prakriti (bio tipo original); Avaliação ayurvédica; Atendimento ayurvédico aos clientes, como forma de prevenção e manutenção da saúde; Orientações de técnicas ayurvédicas para rotina diária; Orientação alimentar; Ervas e especiarias naturais e preparações especiais de acordo com o ayurveda; A parte do curso ocupará o sábado

à tarde e o domingo integral, constando de atendimentos a pessoas de acordo com o Método Ayurvédico. Serão atendidas até 08 pessoas, trazidas e indicadas pelos alunos, pessoas amigas ou da família, que sabem que serão atendidas por um grupo de profissionais em um curso de ayurveda.

Objetivo da disciplina: Diante de estudos de casos ampliar o repertório e as formas de abordagens das desarmonias, bem como a melhor técnica a ser aplicada ao caso.

Disciplina: Rasayanas e Vajkarana técnicas tradicionais ayurvédicas de rejuvenescimento e promoção da vitalidade.

Programa da disciplina: Os dois tipos de rejuvenescimento; Virilidade; Regras para a atividade sexual; Antes, durante e após a atividade sexual; Sexo inadequado; Alimentos, ervas e substâncias naturais que melhoram e são benéficas para o rejuvenescimento e virilidade; Nidana Panchakam (etiologia e patologia); A importância de compreender a causa das desarmonias; As causas de algumas desarmonias específicas; As 32 categorias de desarmonias; Ojas e Ama; Estações do ano; Idade; Estados da digestão; Os seis estágios progressivos da desarmonia no organismo; As sete causas principais da indigestão; Antahkarana o instrumento interno; Saúde Mental. Estudo de casos através da avaliação ayurvédica.

Objetivo da disciplina: Dentro da filosofia ayurveda compreender a dinâmica do corpo na relação com a diversidade de identidades na construção de gênero, as formas de manter e restabelecer a vitalidade física, mental e psicológica e compreender a dinâmica cultural do sexo de acordo com as fases da vida.

Disciplina: Ahara (Alimentação II)

Programa da disciplina: Compreensão de estruturação de programa alimentar para as estações do ano, para as idades de vida (fetal e gestacional, infantil, adolescente, adulto e terceira idade) e de acordo com o gênero. Programa alimentar de acordo com as principais desarmonias e Alimentos desintoxicantes; Ama Pachama (programa para eliminação de toxinas do organismo); Diversas formas de ama pachama (programa especial de limpeza do organismo);

Objetivo da disciplina: Estabelecer uma ponte entre o conhecimento teórico do conceito de alimentação integrativa com as possibilidades de montagens de programas alimentares respeitando os biótipos, as fases da vida, as estações do ano na natureza e as mudanças de ciclos da lua e do sol.



Disciplina: Kaya Chiktisa (terapêutica aplicada)

Programa da disciplina: Princípios gerais; Langhana (depleção); Bhrimhana (fostalecimento); Snehana (oleação); Rukshana (desidratação); Sthambhana (adstringente); Swedhana (sudação); Shamana (pacificação) e Shodhana (purificação). Roga Pariksha (estudo dos transtornos físicos e mentais): Exame dos doshas (bio tipo); Nidana (etiologia); Purvarupa (prodromos); Rupa (sintomas atuais da doença); Upasaya (teste terapêutico); Samprapti (patogênese); Sadhya-Asadhya Pariksha (prognóstico); Arista Laksanas (sinais de morte iminente).

Objetivo da disciplina: Compreender segundo a visão do ayurveda o surgimento das desarmonias no corpo e na mente e com domínios das técnicas ser capaz de proporcionar o restabelecimento do individuo.

Disciplina: Processos terapêuticos sutis no Ayurveda

Programa da disciplina: Sadvritta - Conduta Ética Moral; Aromaterapia no ayurveda; As cores e o ayurveda (as cores na roupas, na casa etc); Correlação das cores com as gunas (elementos da natureza) e os doshas (bio tipo); Terapias com gemas (pedras); Terapia com Mantras (som) os sons curativos; A correlação de nossa casa com nossa saúde e demais pessoas; A importância da meditação no ayurveda, seu uso, aplicação e formas de programas especiais para cada tipo de desarmonia e para a manutenção da saúde.

Objetivo da disciplina: Aprender a utilização do conceito milenar de interação com o som, as pedras e gemas e a meditação para o restabelecimento do eixo de si mesmo e a orientação de outros indivíduos, pois o caráter de sustentabilidade somente é possível quando estabelecemos o conceito de paz em nós.

Disciplina: Pancha Karma I - (processo de limpeza, desintoxicação e fortalecimento do organismo)

Programa da disciplina: Pancha Karma Clássico; Pancha Karma do Kerala; Programa prático de pancha karma; Objetivos dos cinco pancha karmas; Os cinco pancha karmas (vamana, virechana, basti, nasya, rakta moksha); Materiais Indianos e locais que são usados em todos os processos terapêuticos; Ecologia e Pancha Karma; Indicações e Contra Indicações; Limpeza de fígado e vesícula; outros tipos de limpeza do corpo e da mente; Formas simples de limpeza do corpo e da mente para serem feitas em casa e outras mais complicadas e profundas; Módulos especialmente realizado no formato intensivo e de imersão de dez dias, onde os alunos, terão aulas práticas, teóricas e estarão acompanhando casos reais.



Objetivo da disciplina: Aprender a aplicar técnicas de limpeza e desintoxicação de acordo com as normas locais e a visão do ayurveda para o restabelecimento da paz e a harmonia do corpo, garantindo processos assistidos de profundas mudanças e o surgimento de novos paradigmas de saúde e integralidade do ser.

Disciplina: Pancha Karma II – Continuação do anterior (processo de limpeza, desintoxicação e fortalecimento do organismo)

Programa da disciplina: Pancha Karma Clássico; Pancha Karma do Kerala; Programa prático de pancha karma; Objetivos dos cinco pancha karmas; Os cinco pancha karmas (vamana, virechana, basti, nasya, rakta moksha); Materiais Indianos e locais que são usados em todos os processos terapêuticos; Ecologia e Pancha Karma; Indicações e Contra Indicações; Limpeza de fígado e vesícula; outros tipos de limpeza do corpo e da mente; Formas simples de limpeza do corpo e da mente para serem feitas em casa e outras mais complicadas e profundas; Módulos especialmente realizado no formato intensivo e de imersão de dez dias, onde os alunos, terão aulas práticas, teóricas e estarão acompanhando casos reais.

Objetivo da disciplina: Aprender a aplicar técnicas de limpeza e desintoxicação de acordo com as normas locais e a visão do ayurveda para o restabelecimento da paz e a harmonia do corpo, garantindo processos assistidos de profundas mudanças e o surgimento de novos paradigmas de saúde e integralidade do ser.

Disciplina: METODOLOGIA DE PESQUISA TRANSDISCIPLINAR

As bases epistemológicas do conhecimento. Materialismo e idealismo. Racionalismo e empirismo. O processo do conhecer. Tipos de Conhecimento: ideológico, religioso, filosófico e científico. Tipos de pesquisa. Etapas da construção de um projeto de pesquisa: a escolha do tema, a formulação do problema, os objetivos da pesquisa, sua relevância, a revisão de literatura/construção do referencial teórico-conceitual, instrumentação da metodologia. Estratégias metodológicas em pesquisa em saúde: métodos qualitativos e quantitativos.



Ao final da disciplina os alunos estarão aptos a:

- Identificar as bases epistemológicas do conhecimento científico;
- Descrever as principais etapas da construção de um projeto de pesquisa em saúde, com enfoque na pesquisa social em saúde;
- Utilizar os principais bancos de dados informatizados para revisão bibliográfica.
Caracterizar métodos qualitativos e quantitativos da pesquisa, reconhecendo-lhes as características, aplicações e indicações;
- Escolher os procedimentos metodológicos adequados ao problema e aos objetivos da pesquisa;
- Elaborar um projeto de pesquisa científica, com enfoque no campo do Ayurveda.

Todo o cronograma do curso é registrado em nome do Instituto de Cultura Hindu Naradeva Shala, por favor, não copie sem nossa autorização.

O Ayurveda é de todos mas o direito intelectual é pessoal, por favor, siga o ayurveda e respeite o próximo.

Instituto Naradeva Shala

Rua Coriolano, 169/171 – Pompeia – CEP: 05047-000 – São Paulo/SP
Tel: (11) 3862-7321 – E-mail: cursos@naradeva.com.br