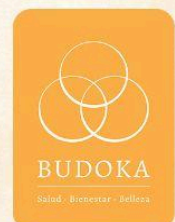
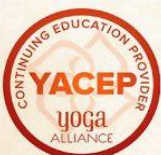




CURSO DE MASAJE AYURVEDA ABHYANGA Y YOGA

NIVEL 1 • 60HS



- 60 horas- Primer nivel-

Presentación

Yoga & Ayurveda Experience es un nuevo proyecto que nace del profundo amor y respeto por estas ciencias hermanas, cuya unión busca promover el bienestar integral. Este espacio ha sido co-creado con dedicación y compromiso, integrando las enseñanzas milenarias del yoga y la sabiduría del ayurveda para brindar experiencias transformadoras.

El equipo está conformado por profesionales apasionados que comparten una visión: ayudarte a descubrir el equilibrio, la vitalidad y la serenidad a través de enseñanzas y prácticas conscientes y personalizadas. En Yoga Ayurveda Experience, no solo encontrarás técnicas y conocimientos, sino también un espacio para reconectar contigo mismo y con lo esencial.

¡Te invitamos a ser parte de este viaje hacia el bienestar y la autocomprensión!

Este Curso de Masaje Ayurveda Abhyanga y Yoga tiene una duración total de 60 horas, divididas en 5 módulos de 12 horas cada uno

Las clases se dictarán cada 15 días, con el objetivo de brindar un aprendizaje equilibrado entre teoría y práctica. Además, habrá módulos adicionales disponibles según las necesidades de los estudiantes, tales como masaje en piso, masaje para embarazadas, masaje a cuatro manos y automasaje.

Sumergite en una experiencia única de transformación y bienestar en el corazón de Ibiza. Este curso de masaje ayurvédico y yoga está pensado para quienes buscan reconectar con su esencia, elevar su energía y aprender técnicas ancestrales que equilibran cuerpo, mente y espíritu.

Dirigido a:

*Profesionales del bienestar que desean enriquecer su práctica con conocimientos ayurvédicos y técnicas de masaje energético.

*Amantes del yoga y la meditación que buscan integrar el ayurveda como complemento para una vida más consciente.

*Personas en búsqueda de transformación personal, interesadas en descubrir herramientas para cultivar equilibrio y vitalidad.

*Espíritus curiosos y creativos con ganas de explorar nuevas formas de conexión y armonía.

Este curso combina prácticas energéticas, enseñanzas profundas y momentos para conectar con vos mismo.

Es mucho más que un aprendizaje: es una experiencia para despertar todo tu potencial.

En cada módulo habrá aspectos teóricos, momentos prácticos y rueda de preguntas e integración

Aspectos teóricos:

1-Historia y filosofía del Ayurveda y del Yoga. Entender su origen histórico y como se complementan entre sí.

Los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha. Los 5 elementos y su relación con los doshas Características de cada dosha: aspectos físicos y fisiológicos generales. Signos básicos de desequilibrio doshico

2. Anatomía y fisiología básica: Los diferentes sistemas, Músculo esquelético

3 Anatomía energética: Concepto de Prana. Nadis principales. Prana y Apana. Prana VAYUS. Los 5 Koshas . Los 7 Chakras. Psicología de los Chakras.

4 Pranayamas: Las 4 fases de la respiración. Pranayamas principales Los 5 Cuerpos :KOSHAS.

Aspectos prácticos:

1-Principios básicos del masaje ayurvédico. Contraindicaciones

2-Maniobras principales: golpetear, amasar, friccionar, comprimir; deslizamiento, nudillos, vaciado, sol y luna.

3- Preparación y aceites. Elección de aceites según el dosha. Técnica de calentamiento de aceites.

4. Espacio sagrado: Cómo preparar un espacio adecuado para el masaje.

5- Secuencia del masaje Ayurvédico: Sentado, boca abajo, boca abajo. Cómo combinar las técnicas aprendidas en un masaje completo. Fluidez y ritmo en el masaje.

Aspectos humanos :

1-Tacto con-tacto: dar y recibir a través del masaje, contacto y la comunicación conectada, con nosotros mismos como terapeutas, Trabajando así la escucha propia y del paciente , para ponernos al servicio con presencia y conciencia, manifestándose a través de un masaje conectado al corazón.

2-Límites y acuerdos previos.

3-Conciencia respiratoria : Una respiración consciente beneficia tanto a nivel físico, emocional y mental, libera tensiones físicas y emociones trayendo ... y claridad en uno mismo para conectar mejor con el paciente.

4-Técnicas de meditación y respiración para conectar contigo y entrar en el masaje de forma consciente y respetuosa.

FECHAS

1º módulo 18-19 octubre

2º módulo 1-2 de noviembre

3º módulo 8-9 noviembre

4º módulo- 22-23 noviembre

5º módulo- 6- 7 diciembre

HORARIO

Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20hs - Domingo de 10 a 14 hs

LUGAR

Ibiza - Centro BUDOKA

Inversión del curso :

Precio Matrícula de inscripción (no reembolsable) 200+21% iva. : **242€** a ingresar en cuenta. Resto cuota 400€. TOTAL: 642€

Early Bird 10 % descuento en la cuota 400€ - 40€: **360€** . ANTES DEL 1 de octubre

Para mas informacion, no dudes en ponerte en contacto con nosotras a
chandraibizayoga@gmail.com o

Nora +34.653.354.264

Rolando: +34 610.242.114

YOGA & AYURVEDA EXPERIENCE



