

ESTÉTICA, COSMÉTICA

- PELA AYURVÉDICA -

Plano do Curso



ESTÉTICA, COSMÉTICA E BELEZA PELA AYURVEDA

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Fisioterapeutas, Terapeutas corporais, Reflexologistas, Psicólogos, Osteopatas, Massagistas, Esteticistas e todos os profissionais da área da saúde.

DETALHES

A Índia é um dos principais berço das Terapias para o tratamento do corpo e da mente. É um dos países que possui uma quantidade infindável de manifestações culturais e espirituais, um mix de aromas, com cenários onde predomina as cores e a magia.

Há várias maneiras de desvendar os mistérios da Índia e uma delas é pela cosmética Ayurvédica. Nesta formação o aluno aprende a utilizar uma série de técnicas que auxiliam na manutenção da beleza.

PROGRAMA

1 – Princípios da Medicina Ayurveda: Os cinco elementos e o corpo; Os Doshas; Os Doshas e as fases da vida; Funções principais dos Doshas; A sede dos doshas – Subdoshas; Prakriti e Vikriti; Gunas – As qualidades de Prakriti; Características principais do Tridosha; Fluxo de Energia Vital – Prana e Chakras; Corpo: Saúde e Doença; Agni e Ama; Os três Malas; Dhatus – Os 7 tecidos; Os seis estágios da Doença; Alterações Emocionais e os Doshas; Constituição Mente – Corpo; Orientação para saúde e bem estar: Dhincharya – A Rotina Ayurvédica.

2 -Técnicas de Diagnóstico: Sistema de Chakras, Sistema de Meridianos, Diagnóstico pela Íris (Iridologia); Diagnóstico da Língua (Jivha Pariksha); Diagnóstico pelo pulso (Nadi Pariksha); Diagnóstico pelo rosto (Fisiognomia); Diagnóstico pelos lábios; Diagnóstico pelo Hara (ventre).

3 – Preparação de Óleos, Cremes, Pomadas e Sabonetes.

4 – Cuidados com a pele: Limpeza Inicial; Massagem de Oleação; Sauna Facial ou Compressa; Esfoliação suave; Tonificação e Rejuvenescimento; Hidratação.

5 – Técnicas de Massagem: Reflexologia, Alongamentos, Yogaterapia, Kryas de Yoga, Pranayama, Meditação .

6 – Tratamentos: de Cabelo, Mãos, Hasta Abhyanga (Massagem às mãos), Tratamento de Pés – Pad Abhyanga (Massagem aos pés).

7 – Massagem com Pinda Sweda.

8 – Massagem Garshana - Massagem Udwartana.

9 – Massagem Marma.

10 – Shirodara.

11 – Maquiagem: preparação segundo a Ayurveda para a face, corpo, Kajal etc.

12 – Exame Final

DURAÇÃO - PREÇO - MATERIAL

Carga Horária: 168 horas

Valor: 750 Euros + 50 de Inscrição

Dia da Semana: Domingos (total de 21 domingos)

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org