

PANCHAKARMA

Plano do Curso

PANCHAKARMA – FORMAÇÃO EM TERAPIAS AYURVÉDICAS

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Terapeutas Ayurvédicos, Massoterapeutas Ayurvédicos, Técnicos de Saúde

DETALHES

Curso essencialmente prático com incursões teóricas, visa dar aos interessados em geral e profissionais da área da saúde, ferramentas adicionais para realizar tratamentos de forma mais precisa e eficiente.

O Panchakarma é uma das principais ferramentas da medicina Ayurvédica. No Panchakarma os tratamentos são divididos em três fases de desintoxicação:

- **Purvakarma:** é uma preparação para a limpeza.
- **Pradhankarma:** elemento principal do Panchakarma, é composto por cinco procedimentos de limpeza.
- **Pashchatkarma:** terapias aplicadas após o processo de limpeza.

As terapias Panchakarma incluem principalmente as técnicas: **Janu Basthi, Kati Basthi, Mukha Lepam, Sirodhara, Shiro Abhyangam.**

Janu Basti: A articulação do joelho é chamada Janu Sandhi em sânscrito; tratamento realizado na articulação dos joelhos. A articulação do joelho é banhada com óleo medicado morno ou por uma decocção preparada na hora. Dependendo da condição pode ser praticada em ambos as articulações do joelho ou somente na articulação que tem problemas. Articulações do joelho é considerada Sandhi Marma em Ayurveda (conjunto de áreas vitais) que medem cerca de três dedos (três Pramana Anguli). Esta terapia rejuvenesce a articulação do joelho.

Kati Basti: tratamento muito eficaz para a lombalgia. A área da cintura do corpo é chamada de Kati. Óleos quentes, preparados com fórmulas da medicina Ayurvédica, são colocados nas zonas afectadas, conhecidos como Basti. Kati Basti é uma aplicação com óleos medicados, quentes, sobre a zona inferior das costas ou outros da coluna vertebral por determinado período.

Mukh Lepam: Mukha lepam facial é uma técnica para os cuidados da beleza segundo a ayurvédica . Pode ser aplicado em qualquer idade para manter a beleza natural. Devido à constante exposição à poeira, poluição, tensões ocasionadas pelo estilo de vida atual, as toxinas se alojam por todo o corpo. Os alimentos que ingerimos, a água que bebemos, o ar que respiramos nem sempre são saudáveis, por isso a pele precisa ser limpa. Consequentemente, para adquirirmos um ar mais natural, rejuvenescido, devemos fazer um programa regular de cuidados para a pele, para limpar os efeitos devastadores que a vida moderna nos ocasiona. Este tratamento utiliza pastas com ervas que nutrem e recompõem a pele.

Shirodhara: um dos principais elementos da medicina ayurvédica, tem sido utilizado há mais de 5.000 anos na Índia, mas só recentemente foi “descoberto” pelos terapeutas ocidentais. Hoje o Shirodhara combina a sabedoria Ayurvédica antiga com técnicas de saúde e beleza para manter o corpo e a mente sadia. A palavra shirodhara divide-se em duas ideias: “Shiro”, que significa cabeça, e “Dhara,” o que significa fluxo. Juntos, eles formam um conceito que tem como objetivo trazer equilíbrio físico e emocional, rejuvenescendo o espírito e preservando a saúde.

PROGRAMA

Parte Teórica:

- Introdução ao Ayurveda
- Definição de Ayurveda
- Características únicas da Ayurveda
- Objectivos da Ayurveda
- O conceito de saúde
- História da Ayurveda
- Ramos da Ayurveda
- Tratamentos através do Panchakarma
- Descrição detalhada da terapia Vamana (Emesis)
- Descrição detalhada da terapia Virechana (Purgação)
- Descrição detalhada da terapia Vasti (Enema)
- Descrição detalhada da terapia Nasya (Limpeza Nasal)
- Dietas recomendadas

Parte Prática:

- SHIRODHARA com óleo
- SHIRODHARA com leite medicado
- SHIRODHARA com manteiga e leite
- KATI BASTI
- Tratamentos localizados
- GREVA BASTI
- Tratamento localizado para dor de garganta
- JANU BASTI
- Tratamento localizado para problemas no joelho

DURAÇÃO - PREÇO - MATERIAL

Carga Horária: 80 horas

Valor: 600 Euros + 50 de Inscrição

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