

SHIRODHARA

Plano do Curso

SHIRODHARA – WORKSHOP ESPECIAL PARA TERAPEUTAS

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Terapeutas Ayurvédicos, Massoterapeutas Ayurvédicos, Estudantes de Naturopatia Ayurvédica, Técnicos de Saúde

DETALHES

Shirodhara é uma terapia da Medicina profundamente relaxante, que envolve um líquido medicado que é derramado lentamente na testa, região do chakra Ajna e em toda região frontal, testa e têmporas, quer com óleos orgânicos, que foram preparados com ervas especiais de acordo com as regras da Medicina Ayurveda, ou com leite orgânico aquecido ou medicado com diversos ingredientes (takradhara).

BENEFÍCIOS

- Traz equilíbrio e harmonia para corpo , mente e espírito
- Gera um profundo estado de relaxamento no corpo e na mente, alivia o stress
- Abre o fluxo de energia no corpo
- Estabiliza o sistema nervoso
- Elimina os desequilíbrios da cabeça, pescoço, olhos, ouvidos, nariz
- Ajuda a tratar problemas de insónia
- Activa os mecanismos de cura do corpo
- Rejuvenesce e purifica o corpo e a alma
- Nutre o cabelo e o couro cabeludo.
- Fortalece os folículos do cabelo evitando assim a perda de cabelo e o envelhecimento prematuro
- Repõe a oleosidade da pele, recuperando o brilho natural e a juventude
- Suaviza as linhas e rugas do rosto, limpa a mente dissolvendo o stress
- Relaxa os músculos do rosto
- Activa as glândulas hipófise e pineal, assim como o hipotálamo, que organizam e regulam os hormônios do corpo.
- Promove a fertilidade, estimula a glândula pituitária, onde os hormônios sexuais e reprodutivos são activados
- Ajuda a produzir endorfinas – os neurotransmissores do corpo
- Melhora a concentração, dá clareza mental e compreensão
- Aumenta os sentidos
- Estimula memórias cognitivas e aumenta a intuição
- Inclina o paciente para uma abordagem positiva na vida

PROGRAMA

1. Enquadramento teórico;
2. Indicações e contra indicações desta técnica;
3. Material necessário para a realização da shirodhara;
4. Higiene e segurança;
5. Óleos base, óleos essenciais e óleos medicados;
6. Parte pratica – saber fazer – aprendizagem e experimentação da técnica;
7. Avaliação.

DURAÇÃO - PREÇO - MATERIAL

Carga Horária: 8 horas

Valor: 60 Euros

Material a trazer: Um lençol, uma toalha para envolver o cabelo; dois litros de óleo de sésamo.

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