



CENTRO AYURVEDA

e discipline complementari

Centro studi di Ayurveda e Yoga

Salita di Santa Brigida 10/4 16126 (GE)

0102364130 3664136658

ayurveda@centroayurveda.it

www.centroayurveda.it


ayurveda

Corso base 2026

a cura di

Guido Nathan Zazzu

Ayurveda Nishnat



Otto incontri dedicati alla più antica cultura della Vita, per imparare a conoscere la singolarità di ogni individuo, le sue qualità, e soprattutto lo stile di vita adatto a mantenersi in buona salute, prevenendo l'insorgenza di disagi della mente o di disturbi del fisico. Conoscenza, che diviene necessario punto di partenza per chi voglia avviare un percorso di formazione in questa antica disciplina, che offre tuttora valide risorse per i disagi e i disturbi dell'uomo contemporaneo.

24-25 **Gennaio**

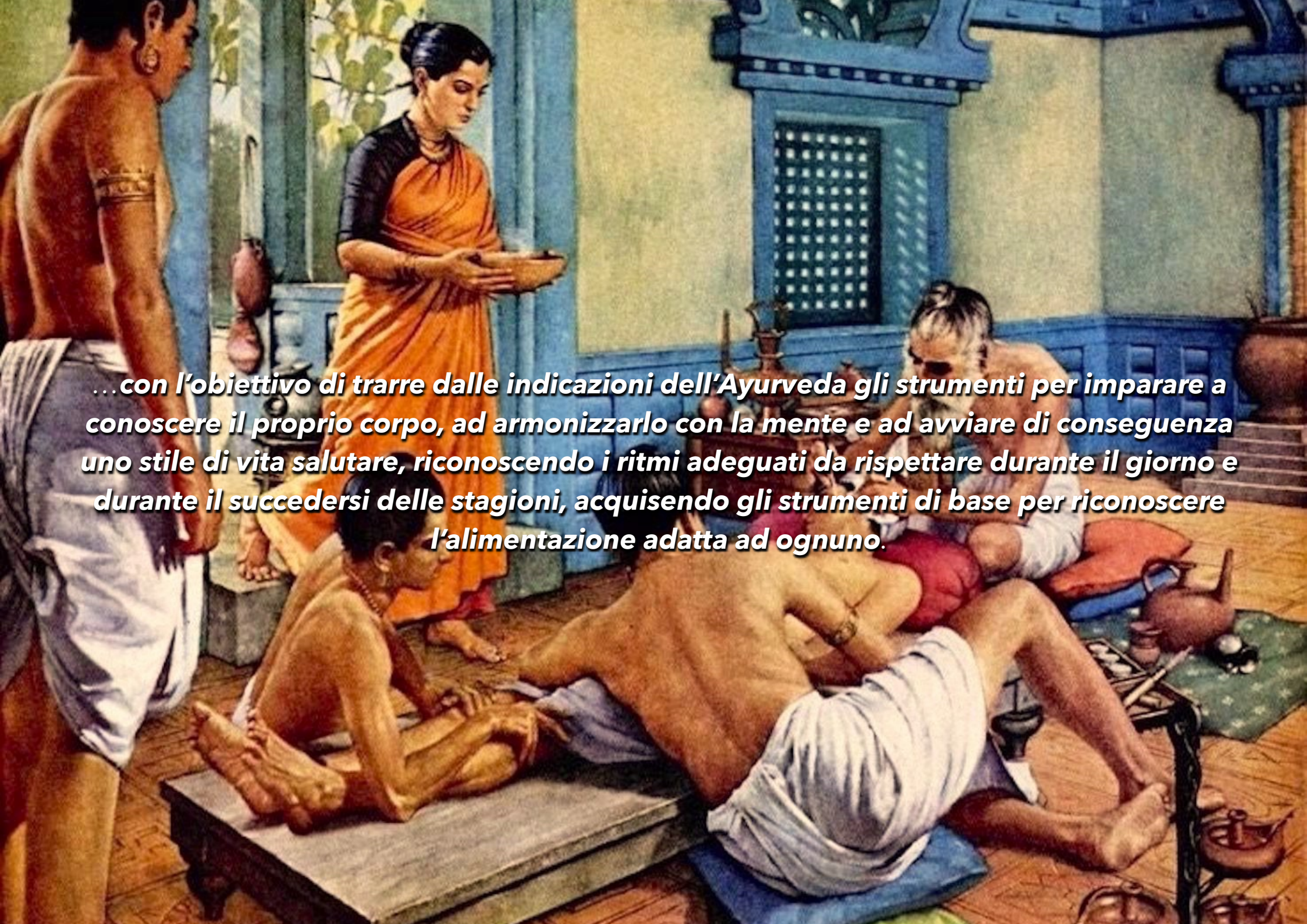
21-22 **Febbraio**

21-22 **Marzo**

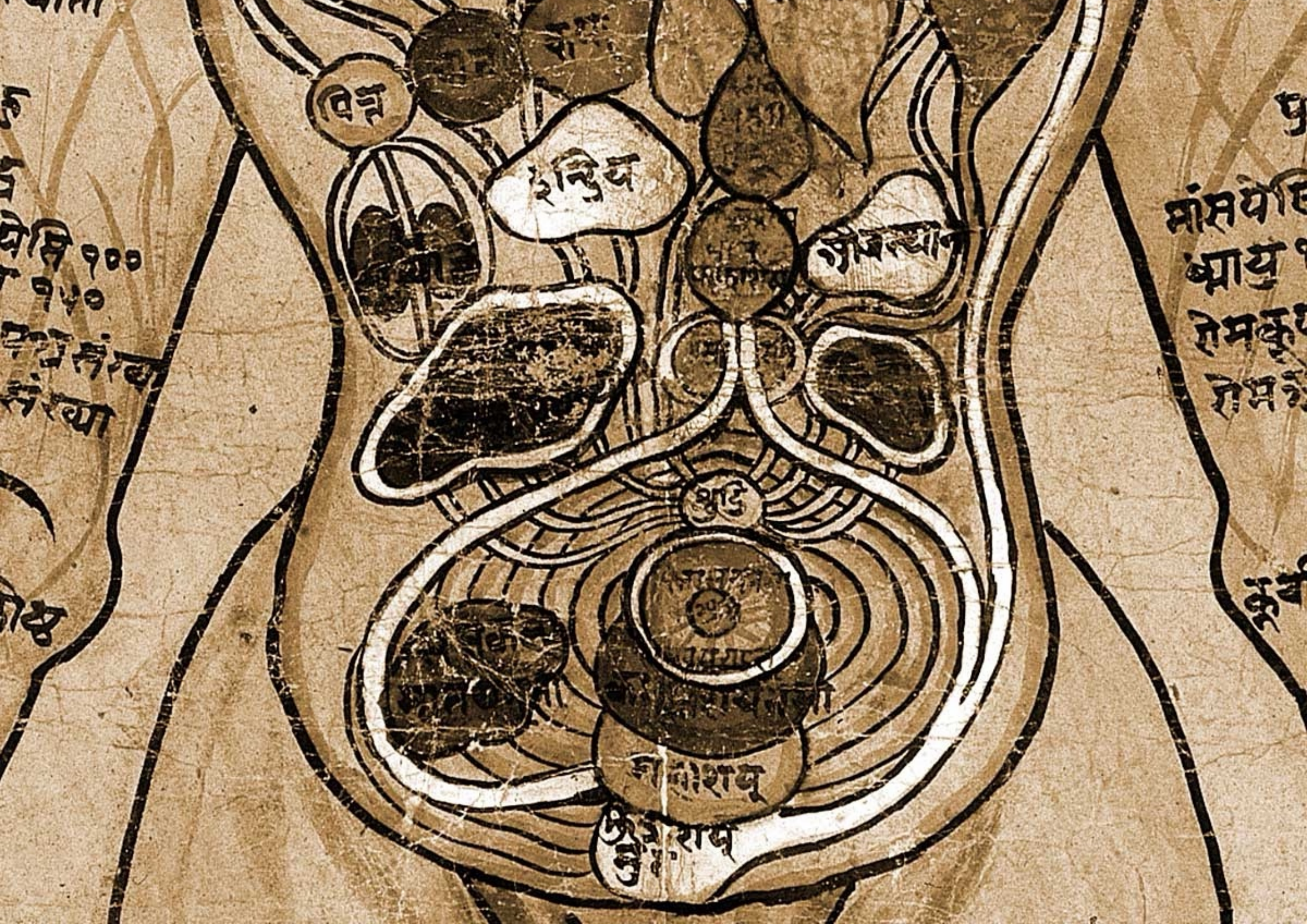
18-19 **Aprile**

**Filosofia, stile di vita, prevenzione, terapia,
questo significa Ayurveda, un'idea di salute
fondata sul rapporto fra mente e corpo.**





...con l'obiettivo di trarre dalle indicazioni dell'Ayurveda gli strumenti per imparare a conoscere il proprio corpo, ad armonizzarlo con la mente e ad avviare di conseguenza uno stile di vita salutare, riconoscendo i ritmi adeguati da rispettare durante il giorno e durante il succedersi delle stagioni, acquisendo gli strumenti di base per riconoscere l'alimentazione adatta ad ognuno.



विज्ञ

इन्द्रिय

ज्ञान

शुद्धि

शुद्धि

शुद्धि

शुद्धि

शुद्धि

शुद्धि

विज्ञ १००
१५०
शुद्धि

मांसयोरि
ध्यायु
शुद्धि

शुद्धि

Programma



AYURVEDA

Il mito delle origini

La filosofia induista

Storia delle origini e storia della diffusione

La concezione dell'Universo

La morale

SAMKHYA

Dall'Assoluto al Microcosmo: le qualità universali

Scienza della Vita: il concetto dinamico di salute

ANATOMIA e FISIOLOGIA

Il corpo umano

Dottrina del Tridosha

Dhatu (tessuti)

Dharakala (membrane)

Srotas (canali)

Sarira Mala e Nirama (materiali di scarto, tossine, equilibrio)

Agni (fuoco digestivo e metabolico)

Dosha e nutrimento dei tessuti

Prakriti individuale (costituzione)

Il ruolo chiave dell'alimentazione

Salute e malattia

STILE di VITA

Quotidiano, stagionale, secondo l'età

MENTE e CORPO

Cattiva percezione degli organi di senso

I meccanismi alla base del processo patogeno

Alterazione dei Dosha

EVOLUZIONE della MALATTIA

I sei stadi

Diagnosi ayurvedica: l'esame del polso, della lingua, dei suoni del corpo, della pelle, degli occhi, della costituzione, dell'orina e delle feci

Terapie e trattamenti ayurvedici

Preparati ayurvedici

Yoga, meditazione e altre terapie sottili

PANCHAKARMA

Trattamenti di disintossicazione e purificazione



iscrizioni:

entro lunedì 12 gennaio; il corso verrà attivato al raggiungimento di un minimo di cinque partecipanti e per un massimo di sei

frequenza:

gli incontri si svolgeranno il sabato e la domenica dalle ore 15.00 alle ore 19.00 nelle date indicate, per un totale di 32 ore

quote di partecipazione:

in un'unica soluzione, € 600 entro il 31.12
in un'unica soluzione, € 680 entro il 12.01
in due versamenti, € 400 entro il 12.01
ed € 350 entro il 21.03