



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

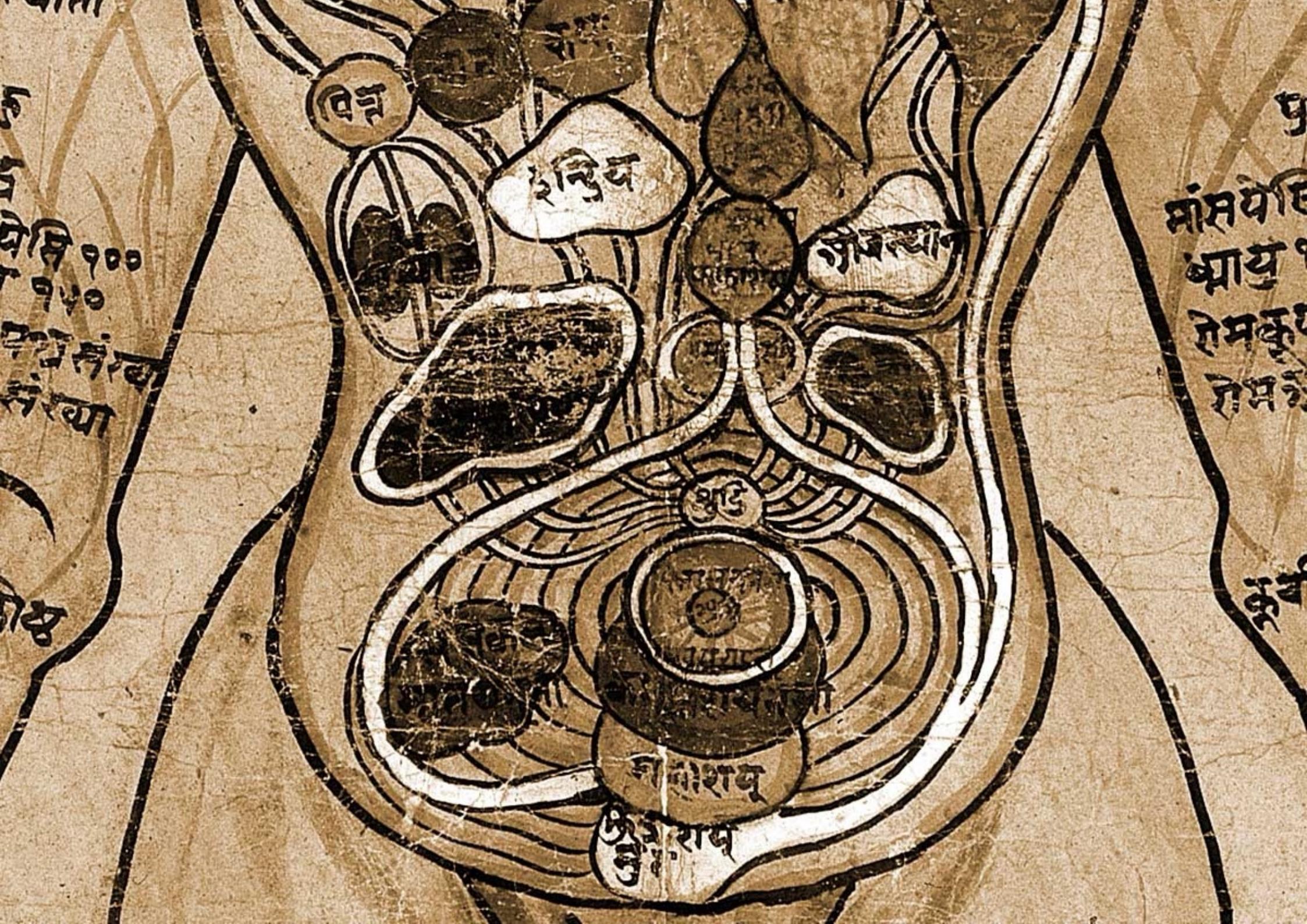
21-22 Marzo

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.



Programma

AYURVEDA

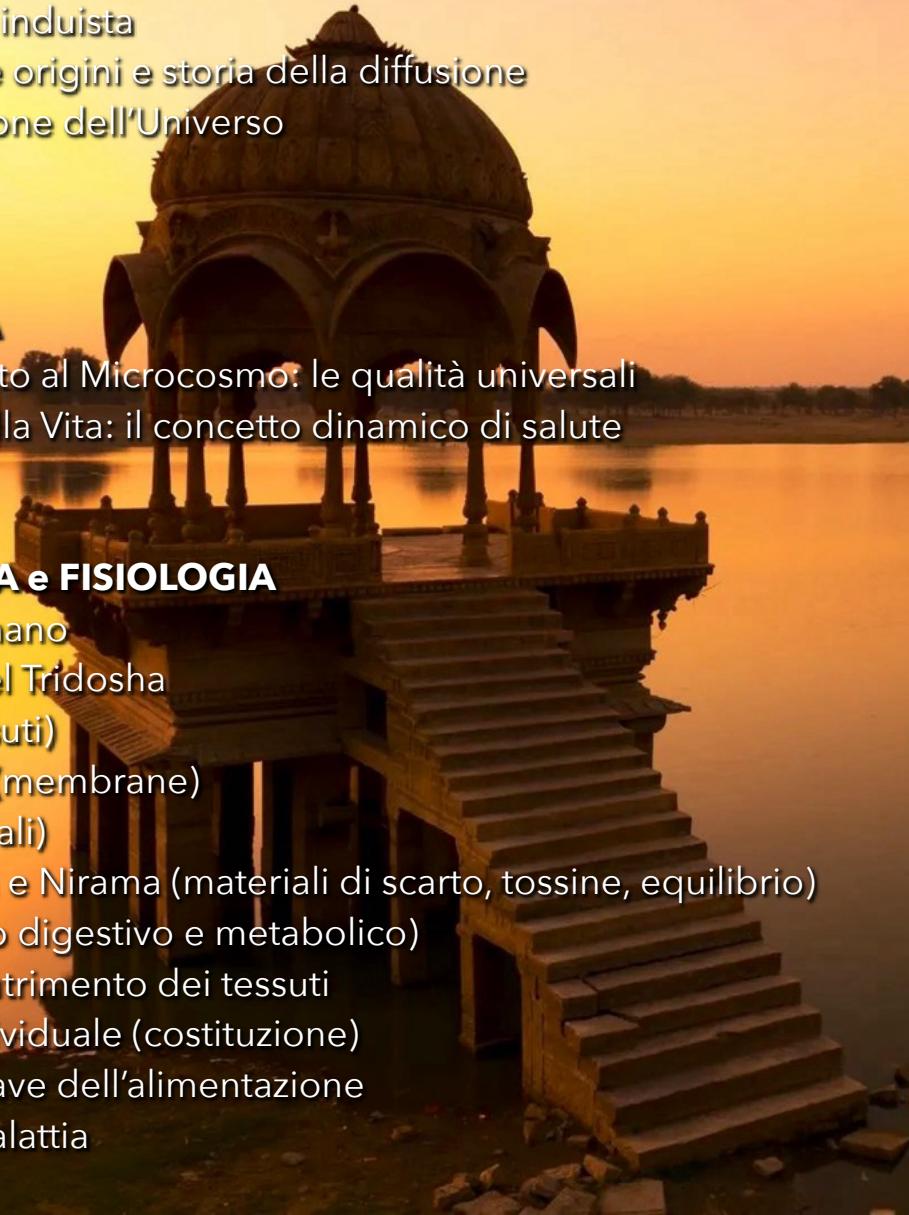
Il mito delle origini

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