



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

Corso di

ayurveda

La Scienza della Vita

***...la salute non è l'assenza di malattia,
ma un dialogo costante con la vita...***



in collaborazione con

Università Popolare Albedo

a cura di

Guido Nathan Zazzu

Ayurveda Nishnat

Ayurveda significa, letteralmente, conoscenza della vita. Non è un insieme di rimedi, ma uno sguardo antico e coerente sull'essere umano: un microcosmo che riflette le stesse leggi del cosmo che lo circonda. In questa visione, la salute è un concetto dinamico – un equilibrio da ascoltare, custodire e, quando serve, ricomporre.

Studiare Ayurveda significa imparare a riconoscere i segnali sottili con cui corpo e mente raccontano il proprio stato, e a orientare le abitudini quotidiane – l'alimentazione, il ritmo, il respiro delle stagioni della vita – verso l'armonia.



***...per conoscere l'equilibrio
tra macrocosmo e microcosmo
e accompagnare la persona
verso il proprio centro...***

A chi si rivolge il corso:

- *a chi desidera avvicinarsi alla tradizione ayurveda in modo serio e strutturato, dalle fondamenta*
- *a operatori del benessere e naturopati che vogliono integrare la visione ayurveda nel proprio percorso*
- *a chi cerca strumenti di consapevolezza per prendersi cura di sé e del proprio equilibrio quotidiano.*

Cosa impari:

- *a comprendere la visione ayurveda dell'essere umano come microcosmo, in relazione con l'Universo*
- *a riconoscere le qualità universali – elementi, organi di senso, guna – e la dottrina del Tridosha*
- *a leggere i segnali di equilibrio e squilibrio dei Dosha e a comprendere come ricomporli*
- *a comprendere il ruolo di Agni, della digestione e dei sei sapori nel mantenimento dell'equilibrio*
- *a conoscere la relazione tra mente, corpo ed emozioni, e il ruolo centrale dell'alimentazione*
- *a orientare abitudini e ritmi quotidiani secondo la tradizione, nelle diverse età della vita*
- *a comprendere i meccanismi del processo patogeno, i sei stadi e i principali rimedi ayurvedici con i loro omologhi nella tradizione occidentale*
- *a conoscere Panchakarma e Rasayana come vie per custodire l'equilibrio lungo tutto l'arco della vita.*



***...non sono richieste conoscenze pregresse:
il percorso accompagna dai fondamenti fino
ai temi più maturi della tradizione...***

Programma del corso:

- *Ayurveda, scienza della vita, conoscenza della vita – il concetto dinamico di salute; l'Universo e l'Uomo, macrocosmo e microcosmo*
- *le qualità universali – elementi, percezione, organi di senso, gurvadi guna*
- *la dottrina del Tridosha – equilibrio e squilibrio dei dosha; mantenerli e riportarli in equilibrio*
- *Dathu, Srotas, Dharakala, Kosha – la relazione con i dosha; segnali di squilibrio e come ricomporli; i materiali di scarto*
- *Agni e i suoi fuochi – l'importanza della digestione; la filosofia dei 6 sapori; mente e corpo, emozioni e alterazioni corporali; il ruolo chiave dell'alimentazione nel trovare l'equilibrio*
- *percezione, abitudini ed età – la cattiva percezione degli organi di senso; regole e abitudini giornaliere per mantenersi in salute; il ruolo dell'età; i meccanismi di base del processo patogeno*
- *i sei stadi del processo patogeno – la dieta, il digiuno, i principali rimedi ayurvedici e i loro omologhi nella tradizione occidentale*
- *Panchakarma e Rasayana – stare in salute fino all'estrema vecchiaia.*



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

Attestato

Al termine del percorso viene rilasciato un Attestato di Frequenza relativo a 56 ore di formazione, corrispondenti a 23 Crediti Formativi. La certificazione delle competenze acquisite è un processo distinto, svolto tramite ente terzo accreditato (AJA / ACCREDIA, norma UNI 11491). L'Attestato di Frequenza viene rilasciato al termine del percorso a chi ha completato l'intero corso in tutte le sue parti, superato il test di valutazione finale – valido come esonero ai fini del conseguimento del Diploma in Naturopatia – e perfezionato per intero il pagamento del corso.

Modalità

Il corso si svolgerà in sette incontri online: il sabato e la domenica dalle ore 15 alle ore 19, e verrà attivato con un minimo di 6 iscritti; il corso viene riproposto ogni 6-8 mesi; l'Università si riserva il diritto di modificare il calendario.

Costi

Per informazioni sul costo del corso potete contattare l'Università al +39 348 990 5752, scrivere a info@upalbedo.com o utilizzare il modulo di contatto all'indirizzo: <https://upalbedo.com/contatti/>

7-8 novembre 2026

12-13 dicembre 2026

9-10 gennaio 2027

6-7 febbraio 2027

6-7 marzo 2027

3-4 aprile 2027

22-23 maggio 2027

*...sette fine settimana 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...***

