



**ACCADemia
DOMANI**

ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Ayurveda in pratica
della Dott.ssa Neva Pessina



Programma del Corso

Ayurveda in pratica

Introduzione al corso

0. Introduzione al corso

Modulo 1 - Principi fondamentali e costituzione ayurvedica

1. I cinque elementi
2. La costituzione Ayurvedica

Modulo 2 - Cenni di anatomia ayurvedica

3. Sedi e funzioni dei Dosha
4. AGNI, DHATU, OJAS
5. SROTA, MALA, AMA
6. Squilibri dei Dosha

Modulo 3 - Benessere di corpo, mente e spirito

7. Alimentazione ayurvedica - Tabella alimenti indicati - Sapori e alimenti principali
8. La cura del corpo
9. Massaggio e automassaggio
10. Benessere spirituale e mentale: i tre Guna

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso

