

## Programma delle lezioni

I° giorno: h. 15,30 – 18,30

Dal II° al XIII° giorno:

h. 09,30 – 13,00 / h. 15,00 – 18,30

XIV° giorno: h. 09,30 – 11,30

### TEORIA:

- Presentazione del Corso e i partecipanti
- Le qualità del Maestro e degli allievi
- Introduzione all'Ayurveda: definizione di Ayurveda e di vita (ayu), ruolo e scopo dell'Ayurveda nella quotidianità.
- Iniziazione all'Ayurveda classico con cerimonia del Fuoco
- Introduzione al Panchakarma (5 Trattamenti classici di Disintossicazione)
- Dai Tattva (principi cosmici) ai Panmahabhuta (i 5 elementi fondamentali)
- Dai 5 elementi ai Tridosha (i principi metabolici)
- Qualità, funzioni, localizzazione dei dosha nel corpo
- I subdosha di Vata, Pitta e Kapha
- Dhatu, i tessuti corporei, Mala, gli escreti
- Agni, il fuoco digestivo
- Ama, il cibo non digerito
- Prakriti, la costituzione individuale
- Dinacharya, la routine giornaliera
- Ritucharya, la routine stagionale
- Sadavritta - Asadavritta, etica e stile di vita
- Srota (Canali che trasportano il Flusso Vitale)
- I 107 punti Marma (Centri vitali)
- Utilizzo delle diverse tipologie di Oli in Ayurveda
- L'importanza del Cibo in Ayurveda: Rasa, Vipaka, Virya, Prabhava, Guna, il sapore, gli effetti, la natura e le qualità speciali dei cibi e delle sostanze

### PRATICA:

- Angabhyangam (Massaggi parziali)
- Padabhyangam (piedi e gambe in posizione supina e prona)
  - Nitambabhyangam (glutei)
  - Katiabhyangam (zona lombare)
  - Pristhabhyangam (schiena)
  - Shiroabhyangam (testa)
  - Skandhabhyangam (collo, spalle)
  - Hastabhyangam (mani e braccia)
  - Udarabhyangam (addome)
  - Vakshabhyangam (petto)
  - Mukhabhyangam (viso)
  - Samvahanam, massaggio riequilibrante e rilassante su tutto il corpo
  - Pratica di Samvahanam secondo i dosha Vata, Pitta e Kapha
  - Sankramikra Abhyangam (massaggio sincrono a 4 mani)
  - Anulom Abhyangam (Massaggio Arterioso)
  - Vilom Abhyangam (Massaggio Venoso)
  - Vartul Abhyangam (Massaggio Arteri-venoso)
  - Phenakam (Trattamento Linfodrenaggio e di bellezza)
  - Marma Abhyangam (Trattamento sui Punti Vitali)
  - Shirodhara (Flusso d'olio medicato caldo sulla fronte per riequilibrio sistema Nervoso)
  - Esercitazione finale
  - Condivisione delle esperienze
  - Consegna degli attestati
  - Arrivederci

*“Sarvam Vihaya Shariram Anupalayet”*

*Curare e proteggere*

*il proprio corpo prima di tutto,*

*il corpo è il sostegno della vita.*

*“Vicino a tutti, Attaccato a nessuno”*

Il Corso Intensivo di Ayurveda Classico e Massaggio Ayurvedico è rivolto a chi è interessato ad approfondire la conoscenza dell'Ayurveda classico come viene proposto nelle Cliniche Ayurvediche in India e delle tecniche tradizionali dei massaggi e trattamenti Ayurvedici.

Durante lo svolgimento del corso i partecipanti avranno la possibilità di apprendere i principi basilari dell'Ayurveda ed i trattamenti tradizionali Ayurvedici. Si apprenderanno inoltre varie tipologie di costituzione e caratteristiche individuali e condizioni di salute.

La struttura del corso prevede anche la pratica dello yoga e momenti di meditazione collettiva al fine di coltivare la sfera spirituale, indispensabile per la crescita dell'individuo nella sua totalità.

Al termine del corso i partecipanti avranno sperimentato direttamente i benefici dei trattamenti e saranno in grado di effettuare varie tipologie di massaggi secondo le necessità del ricevente.

### Quota di partecipazione:

Quota di partecipazione al corso: € 960,00  
(senza vitto e alloggio) + € 25.00 (tessera)

Quota di partecipazione: € 1350,00  
+ € 25.00 (tessera associativa)

Comprensivo di vitto e alloggio.

**Per entrambe le modolà sono compresi:**  
materiali didattici ed Attestato di partecipazione.

**(Il Viaggio è sempre a carico dei partecipanti.)**

**Colloquio:** E' consigliato un colloquio di pre-iscrizione. Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

## L'INSEGNANTE

### Dr. Vaidya Swami Nath Mishra

è nato a Faizabad (Uttar Pradesh India) nel 1958. Ha collaborato con Ananda Ashram per gli ultimi 20 anni facendo viaggi lavorativi in quasi tutta l'Europa e attualmente risiede a Nuova Delhi dove ha costruito Swami Vaidya Shala di 5 piani dove viene svolto regolarmente trattamenti di panchakarma e AyurYogae Laureato (B.A.M.S) in Medicina e Chirurgia Ayurvedica nel 1982 presso "Ahimsa Ayurvedic College" di New Delhi, riconosciuto da "Central Council of Indian Medicine" (Istituto Governativo Indiano), ha conseguito successivamente i titoli di M.Sc. e Ph.D. (Dottorato) in Ayurveda, Meditazione e Yoga. E' regolarmente iscritto all'Albo nazionale dei Medici in India (Delhi Bharatiya Chikitsa Parishad).

E' esperto in **Diagnosi del polso** (Nadi Nidan), Purvakarma, Terapia del Panchakarma e Alimentazione. Dal 1986 al 1993 ha lavorato come Medico Ayurvedico presso il "Sethi Medical Centre" di New Delhi. Dal 1993 al 2003 è stato Docente di Ayurveda presso il "Chandra College" dell'Università "Sri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Vidyapeeth" a New Delhi.

Dal 2003 ricopre la carica di Direttore aggiunto e Primario presso la "Raseshwar Yoga - Ayurveda & Anusandhan Kendra" a New Delhi ed è responsabile medico (C.M.O.) presso "Ayurvedic Panchakarma Centre" a Rishikesh (India).

Nel periodo dal 1991 ad oggi ha pubblicato 30 libri di medicina ayurvedica e naturopatia oltre centinaia di articoli su riviste specializzate indiane. In Italia è uscita la prima edizione ha pubblicato due libri: **"L'essenza dell'Ayurveda Classico e Ayur Yoga la vita in equilibrio"** editi dalla Scuola Olistica Ananda Ashram di Milano.

E' stato nominato Membro a vita della "All India Ayurveda Congress" e Vishwa Ayurveda Parishad, stimata associazione nazionale indiana della medicina ayurvedica.

## AYURVEDA

### "Dare più anni alla vita e più vita agli anni"

L'antica Scienza Indiana dell'Ayurveda si basa sulla profonda conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio nel quale i fattori psicologici e ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici. Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda è perfettamente indicata per la moderna società occidentale.

L'Ayurveda affronta la cura della malattia partendo dalla conoscenza completa del singolo individuo e del suo ambiente, avvalendosi di trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla disintossicazione alimentare all'uso di erbe. Infine possiamo dire che l'Ayurveda è un sistema completo di prevenzione e guarigione.

Il **Massaggio Ayurvedico** è parte integrante della medicina Ayurvedica, Questi corsi sono rivolti a tutti gli interessati ad imparare e a condividere gli antichi segreti per conservare una salute eccellente.

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

**Occorrente:** Voglia di condivisione, carta, penna, 2 lenzuola, abiti comodi, un paio di ciabatte personali.

**"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida le stelle, guida anche te."**

*-- Shrii Shrii Anandamurti*



# Corso Intensivo di Ayurveda & Massaggio Ayurvedico a Nuova Delhi (India)

**Dal 09 al 24 Agosto 2025**

**Condotta da  
Dr. Vaidya Swami Nath  
Mishra, Medico Ayurvedico  
Indiano e Shubhaji**

**Organizzato da  
Scuola Olistica Ananda Ashram  
Via Prandina 25 - 20128 Milano  
yogamilano@gmail.com ; www.yogamilano.it  
Tel: 02-2590972 - Cell: 3510010090**