

Corso Ayurveda e ciclicità femminile

Inizio Gennaio 2023

Online

7 incontri di 1 ora e mezza, una volta al mese (DOMENICA pomeriggio 17-18.30)



The poster features a central photograph of a woman's legs in a yoga pose on a mat, with a small potted plant nearby. The background is a warm, reddish-orange color with a circular graphic element on the right side.

"L'Ayurveda osserva il ciclo mestruale come una finestra sulla salute della donna".

**AYURVEDA E
CICLICITÀ
FEMMINILE**

Corso e laboratorio interattivo
Inizio Gennaio 2023

Imparte:
Giada Talli, Infermiera e Naturopata in Ayurveda
Connie Marin, Farmacista e Naturopata in Ayurveda
Specializzate entrambi in ciclicità femminile, maternità e cura del bambino

 **AYURVEDA
INTERNATIONAL
ACADEMY**

"L'Ayurveda osserva il ciclo mestruale come una finestra sulla salute o per identificare uno squilibrio dei dosha nella donna.

É il corpo che cerca di comunicare con te attraverso i sintomi"

Cosa offre il corso:

Un corso che offre un percorso benefico per tutte le donne: come primo passo scoprire qual'è la propria prakruti e comprendere in quale fase di vita sei in questo momento. Ognuna di noi può esprimere una predominanza di un Dosha rispetto ad un altro, mostrando le qualità degli elementi che costituiscono ciascun dosha...ecco che si può definire la costituzione base.

Lavorando su noi stesse ampliando la nostra auto-conoscenza degli elementi che maggiormente sono presenti in noi, ci fa esperire una salute fisica, mentale, emotiva

e spirituale completa. Prestare attenzione al ciclo mestruale aiuta a capire lo stato di squilibrio dei dosha.

Questo corso é per te se:

- Vuoi avere sollievo da eventuali dolori/disagi mestruali con metodi naturali.
- Conoscerti meglio e godere della tua natura ciclica attraverso l'auto-ascolto ogni giorno del ciclo mestruale.
- Imparare insieme a tua figlia cos'è e cosa comporta il ciclo mestruale: i suoi doni.
- Scoprire la tua finestra fertile.
- Se sei operatore di benessere e vuoi approfondire il tema della ciclicità femminile.

Struttura di ogni incontro:

- Lavoro su ognuno dei 5 elementi naturali che pervadono ogni cosa manifesta dentro di noi e in natura; purificazione degli stessi.
- Teoria
- Pratica insieme: meditazione, mantra, rilassamento, canto sacro bhajan e kirtan, danza (orientale, shimmy per equilibrare terra), Bharat Muni (equilibrio altri elementi).
- Lavoro a casa: per il mese esperire le pratiche proposte e la volta successiva condivisione della propria esperienza

Sequenza INCONTRI:

Primo incontro: VISIONE AYURVEDICA

Introduzione fondamentali di Ayurveda, creazione dello spazio sacro, rituali e pratiche associate.

Secondo incontro: AKASHA - ETERE

Elemento Spazio in noi e pratiche associate.

Terzo incontro: VAYU – ARIA

Elemento Aria in noi e pratiche associate.

Quarto incontro: TEJAS – FUOCO

Elemento Fuoco in noi e pratiche associate.

Quinto incontro: AP -ACQUA

Elemento Acqua in noi e pratiche associate.

Sesto incontro: PRTVI-TERRA

Elemento Terra in noi e pratiche associate.

Settimo incontro: CICLICITÀ LUNARE

Luna e ciclicità femminile e pratiche associate

Diagramma mestruale e lunare ayurvedico.

CALENDARIO:

Domenica pomeriggio dalle 17 alle 18.30

- 15 gennaio

- 19 febbraio

- 12 marzo

- 16 aprile

- 7 maggio

- 4 giugno

- 9 luglio

Conduttrici



Giada Talin: Naturopata in Ayurveda specializzata in ciclicità femminile, maternità e cura del bambino, facilitatrice in Guarigione delle Memorie Uterine e Infermiera



Connie Marin: Farmacista e Naturopata in Ayurveda specializzata in ciclicità femminile, maternità e cura del bambino.