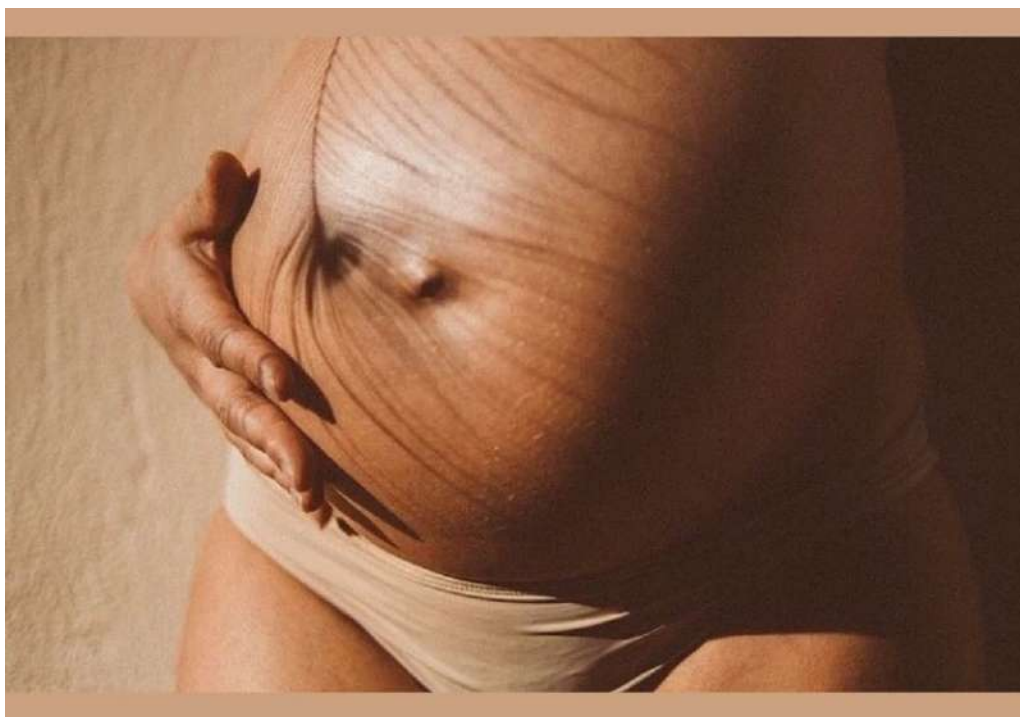




CORSO AYUR-MATERNITA'



COS'E' AYUR-MATERINITA'?

La società può essere sana e progredita a tutti i livelli solo quando le persone che vivono in essa vengono prese in cura fin dal momento della nascita...anzi fin da prima del concepimento.

L'Ayurveda si occupa da sempre di armonizzare i cicli interni all'individuo con quelli naturali e stagionali che lo circondano.

Come dentro di noi esistono delle stagioni interiori così si susseguono le stagioni dell'anno solare.

I transiti stagionali sono importanti riti di passaggio perché accompagnano

al continuo mutamento ciclico.

E la donna prima ancora di diventare madre, è madre di sé stessa, attraverso il contatto con i propri elementi è naturalmente esposta ad una sensibilità maggiore nel percepire i cicli lunari, i passaggi stagionali e le alternanze cicliche dei dosi in natura.

In questo corso unisco *Ayus* ossia la vita alla ciclicità della donna che secondo l'Ayurveda attraversa varie tappe nell'esistenza terrena e sociale. Così esploreremo insieme i doni del ciclo mestruale, comprendendo quale profonda e ancestrale forza ci sia nel potere del grembo sacro, passando per il concepimento scintilla di vita, si arriverà alla gravidanza per poi attraversare l'esperienza del travaglio e del parto, finendo per curare il momento del puerperio che accoglie la nascita di un nuovo essere ed una nuova madre.

Tutto questo in ottica ayurvedica, seguendo le indicazioni per una routine di benessere ed equilibrio.

Da prima del concepimento fino al primo anno di vita, l'Ayurveda si prende cura di madre e bambino in senso olistico.

Scienza della vita ecco il significato del termine sanscrito *Ayurveda*.

Il focus centrale di questa antica arte è proprio *Ayus* = la vita!

Perché applicare l'Ayurveda alla ciclicità femminile e al periodo della maternità?

L'Ayurveda offre consigli utili e semplici per educarci ad un sano stile di vita: attraverso una alimentazione sana e naturale, rimedi per maggiori o minori disturbi e trattamenti fisici come il massaggio.

Tutto ciò assume una valenza fondamentale nel percorso di preparazione ad un concepimento consapevole, ad una maternità in benessere e ad un post-parto che valorizza la cura e il sostegno come "finestra sacra" della donna, accogliendo il neonato con competenza.

Ho raccolto, raggruppato e schematizzato molte indicazioni ayurvediche per

prevenire o alleviare disagi e squilibri psico-fisici nelle importanti fasi di vita della donna e, per una miglior fruizione, le offro in questo corso AYUR-MATERNITA' a tutte le persone che vorranno esplorare questa immensa conoscenza per applicarla alla propria vita.

Siate le benvenute in questo viaggio da percorrere insieme tra testi antichi, tradizione, olio caldo, spezie ed erbe benefiche, fumigazioni e incensi, rituali, mantra e meditazione!



PROGRAMMA DIDATTICO

Parte teorica

- Principi base di Ayurveda
- L'Ayurveda applicata al Ciclo Mestruale, alla preparazione del concepimento, alla gravidanza, al travaglio/parto e al puerperio chiamato "finestra sacra" e alla cura del bambino.
- Approfondimento sull'alimentazione ayurvedica in pre-concepimento, gravidanza, puerperio e svezzamento consapevole del bambino.
- Il Perineo nel percorso nascita! Modificazione e percezione perineale in gravidanza. Ripresa e attivazione del perineo nel post-parto.
Massaggio perineale (ostetrica Elena Bing)
- Rimedi ayurvedici per i principali disagi del ciclo mestruale o durante gravidanza e puerperio
- Mini-prontuario dei rimedi per neonato e bambino
- Cura del neonato alla nascita, Balabhyanga: il massaggio neonatale
- Guida allo svezzamento consapevole
- Oli e rimedi della tradizione ayurvedica specifici delle varie tappe

Parte pratica

- Purva Karma preparazione al concepimento: trattamenti e rimedi
- Garbhabhyanga ossia massaggio ayurvedico alla donna incinta
- Sarvabhyanga specifico per la puerpera
- Shiroabhyanga: massaggio alla testa-viso
- Padabhyanga: massaggio ai piedi
- Pichu: impacchi di olio locale
- Auto-massaggio della gestante
- Belly Binding: fasciatura del ventre durante puerperio asciutta o con lepanam impacco medicato con erbe e ghee
- Balabhyanga massaggio al bambino e baby-yoga.
- In Cucina: Laboratorio di alimentazione ayurvedica base

- Pratiche semplici di Nada Yoga: Omkara
- Durante tutto il corso ci sarà anche un lavoro personale sui 5 elementi.



TAPPE ESPLORATE NEL CORSO

Questo viaggio insieme avrà tappe importanti:

1. il ciclo mestruale terreno femminile per una completa auto-conoscenza e connessione con il grembo
2. il concepimento e la crescita del feto nel grembo materno
3. il periodo della gravidanza: dieta, regime da adottare e trattamenti
4. il post partum: dieta, regime e trattamenti per garantire salute e benessere a madre e neonato
5. salute e cura del neonato fino al periodo dello svezzamento

PRESENTAZIONE

A chi è rivolto

A tutti coloro che sono interessati ad approfondire la conoscenza ayurvedica applicata al femminile ossia ciclo mestruale, concepimento, maternità, puerperio e cura del neonato.

Si rivolge professionalmente a medici, infermieri, ostetriche, doule,

operatori del benessere, naturopati, counselor, etc.

Comprende chi per un percorso personale sta vivendo in prima persona la maternità o chi da poco è diventato genitore per poter apprendere strumenti efficaci per gestire la crescita insieme al proprio bambino.

Chi è già impegnato in una professione attinente l'Ayurveda troverà nel Corso Ayur-Maternità un arricchimento delle proprie conoscenze sul campo della femminilità e dell'infanzia.

STRUTTURAZIONE MODALITÀ DIDATTICA

Il Corso sarà strutturato in 2 weekend in presenza a Firenze e dintorni oltre che 6 incontri online da casa.

Per i weekend in presenza sarà necessario il seguente materiale:

- vestiti comodi+scialle
- tappetino yoga e supporti o cuscini personali
- quaderno dedicato per appunti
- un asciugamano grande
- una bambola rigida per imparare massaggio al bambino

Verranno consegnati materiali didattici sui quali lo studente potrà basarsi per la redazione dell'elaborato finale.



CALENDARIO

- *28-29 Gennaio 202* weekend in presenza a Firenze
- *26 Febbraio 2023* corso in zoom
- *26 Marzo 2023* corso in zoom
- *23 Aprile 2023* corso in zoom
- *13-14 Maggio 2023* weekend in presenza a Firenze
- *4 Giugno 2023* corso in zoom
- *3 Settembre 2023* corso in zoom
- *1 Ottobre 2023* presentazione della propria tesina online dopo la quale ci sarà la consegna dell'attestato di partecipazione al corso

Orario: 10.00-13.00, pausa pranzo, 14.00-17.30

CONDUTTORI DEL CORSO

Giada Talin - naturopata in Ayurveda specializzata in ciclicità femminile, maternità e cura del bambino; conduttrice e ideatrice del corso Ayur-Maternità.

Elena Bing - ostetrica salutogenica libera professionista specializzata presso la Scuola elementale di Arte Ostetrica.

ATTESTATO FINALE

A conclusione del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione da Ayurveda International Academy

INVESTIMENTO

Il costo è di 990€ rateizzabili.

Rispetto ai weekend in presenza il prezzo non include il viaggio, il vitto e l'alloggio mentre comprende le attività previste per le intere giornate di insegnamento pratico di trattamenti ayurvedici specifici che si possono visionare nel programma didattico.

INFO

Info: 333 1256528

Scrivere a: ayurvedadonna@gmail.com

info@ayurvedainternationalacademy.com

Visitare sito corsi Ayurmaternità:

www.ayurvedainternationalacademy.com