



STUDIA PODYPLOMOWE

AJURWEDA - HOLISTYCZNA KONCEPCJA ROZWOJU

BLOK I WIEDZA O KULTURZE INDII 35 h

Indie na co dzień- kultura codzienna, obrzędy, zwyczaje, tradycje.

Czym jest hinduizm?

Teoria tańca indyjskiego.

Fenomen Bollywood.

Mehendi- malowanie ciała henną (zajęcia praktyczne).

Wastu- indyjskie feng shui.

BLOK II ZIELARSTWO I FITOTERAPIA 49 h

Zielarstwo i fitoterapia – wprowadzenie do zagadnienia.

Popularne terapie ziołowe i nie tylko.

Podstawy ziołolecznictwa zachodniego .

Podstawy ziołolecznictwa ajurwedyjskiego.

Zioła dla zdrowia i urody (Anty- Aging, zdrowie kobiet, detoksykacja, leczenie układu pokarmowego, immunostymulanty)- 2 części .

Preparaty roślinne. Tajemnice floroterapii, gemmoterapii, rhizoterapii.

BLOK III CIAŁO I UMYSŁ W AJURWEDZIE 56 h

Czytanie Charaka Sanhity- 2 części.

Mantra w różnych kulturach- ujęcie tradycyjne i naukowe.

Ajurwedyjskie remedia na typowe przypadłości urodowe.



Tworzenie spersonalizowanych kosmetyków z uwzględnieniem dosz.

Moralność, etyka i życiowe wybory w ujęciu ajurwedyjskim.

Medytacje wedyjskie a stan umysłu.

Higiena psychiczna według ajurwedy.

BLOK IV ZARZĄDZANIE ZDROWIEM 49 h

Dieta ajurwedyjska w popularnych dolegliwościach.

Zarządzanie zdrowiem kobiet, mężczyzn i dzieci- 2 części.

Ajurweda w terapii jogą- 2 części.

Uzdrowianie z perspektywy medytacyjnej.

Między Wschodem i Zachodem- uniwersalne wskaźniki zdrowia człowieka.

BLOK V MASAŻE PRAKTYCZNIEM 21 h

Udvaartana.

Kati vasti, janu vasti, netra vasti.

Marmiczny masaż twarzy.

Ajurwedyjski masaż stóp.

BLOK VI ZAJĘCIA RUCHOWE 60 h

Joga 30 h

Indyjski taniec klasyczny Odissi 30 h

BLOK VII SEMINARUM DYPLOMOWE 7h