



**GÓRNOŚLĄSKA WYŻSZA  
SZKOŁA HANDLOWA**  
im. Wojciecha Korfańskiego w Katowicach

## **AJURWEDA - HOLISTYCZNA KONCEPCJA ROZWOJU**

**Studia stanowią kontynuację kierunku AJURWEDA – HOLISTYCZNA KONCEPCJA ZDROWIA**

### **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 42 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 UMYŚŁ W AJURWEDZIE 49 h**

Czytanie Charaka Sanhity.

Mantra w różnych kulturach- ujęcie tradycyjne i naukowe.

Ajurwedyjskie remedia na typowe przypadłości urodowe.

Moralność, etyka i życiowe wybory w ujęciu ajurwedyjskim.

Medytacje wedyjskie a stan umysłu.

### **BLOK IV ZARZĄDZANIE ZDROWIEM 70 h**

Dieta ajurwedyjska w popularnych dolegliwościach.

Zarządzanie zdrowiem kobiet i mężczyzn.



**GÓRNOŚLĄSKA WYŻSZA  
SZKOŁA HANDLOWA**  
im. Wojciecha Korfańskiego w Katowicach

Ajurweda dla dzieci.

Metodologia diagnostyczna.

Panchakarma.

Uzdrowianie w perspektywie medytacyjnej.

Ajurweda w terapii jogą.

Między Wschodem i Zachodem- uniwersalne wskaźniki zdrowia człowieka.

#### **BLOK V MASAŻE PRAKTYCZNIEM 21 h**

Udvarthana.

Kati vasti, janu vasti, netra vasti.

Marmiczny masaż twarzy.

Ajurwedyjski masaż stóp.

#### **BLOK VI ZAJĘCIA RUCHOWE 21 h**

Joga 7 h

Indyjski taniec klasyczny Odissi 14 h

#### **BLOK VII SEMINARUM DYPLOMOWE/ KONSULTACJE 39 H**

**ZAJĘCIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**W GODZINACH 10.00- 16.00**

**KAŻDY DZIEŃ TO 7 H DYDAKTYCZNYCH**

**KAŻDY ZJAZD TO 14 H DYDAKTYCZNYCH**