

**CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE OLISTICO IN AYURVEDA E  
TECNICHE MANUALI AYURVEDICHE E TECNICHE MANUALI OLISTICHE  
PRIMO ANNO 2025/2026**

**1. 20/21 Settembre 2025**

Sabato

Presentazione insegnante e allievi, programma del corso.

Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici.

Codice etico e deontologico dell'operatore olistico.

Indicazioni e controindicazioni massaggi e trattamenti ayurvedici.

Preparazione al massaggio ayurvedico. Postura e respirazione.

Domenica

Tattva, i principi cosmici.

Snehana, massaggio con olio su tutto il corpo.

Sessione di Meditazione Guidata.

**2. 18/19 Ottobre 2025**

Sabato

Dai Panchamahabhuta ai Tridosha. I dosha mentali.

Snehana, massaggio con olio su tutto il corpo.

Domenica

Sede dei dosha nel corpo. Funzioni normali e squilibrio dei dosha (Trikal).

Snehana, massaggio con olio su tutto il corpo.

Sessione di Meditazione Guidata.

**3. 15/16 Novembre 2025**

Sabato

Subdosha di Vata, Pitta e Kapha.

Padabhyangam, massaggio piedi e gambe.

Domenica

Agni, il fuoco digestivo. Ama, le tossine metaboliche.

Padabhyangam. Studio Marma piedi e gambe.

Sessione di Meditazione Guidata.

**4. 24/25 Gennaio 2026**

Sabato

Dhatu, i tessuti corporei.

Thandabhyangam, massaggio alla schiena, compresi glutei (nitamba) e zona lombare (kati).

Domenica

Mala, gli escreti.

Anatomia: apparato locomotore.

Thandabhyangam. Studio Marma schiena.

Sessione di Meditazione Guidata.

**5. 21/22 Febbraio 2026**

Sabato

Prakriti, la costituzione individuale.

Shiroabhyangam e Skandhabhyangam, massaggio alla testa e alle spalle.

Mukhabhyangam, massaggio al viso e al collo.

Domenica

Prakriti e Vikriti, la costituzione e lo squilibrio dei dosha.

Anatomia: apparato circolatorio.

Shiroabhyangam, Skandhabhyangam, Mukhabhyangam.

Studio Marma testa, collo e viso.

Sessione di Meditazione Guidata.

## **6. 21/22 Marzo 2026**

### Sabato

Swastavritta, stile di vita salutare. Routine giornaliera e stagionale.

Pratica di Shiroabhyangam e Skandhabhyangam, Thandabhyangam, Padabhyangam.

### Domenica

Sadavritta, comportamento salutare. Upasthambha, i tre pilastri che sostengono la vita.

Anatomia: apparato digerente.

Pratica di Shiroabhyangam e Skandhabhyangam, Thandabhyangam, Padabhyangam.

Studio Marma addome e torace, mani e braccia.

Sessione di Meditazione Guidata.

## **7. 18/19 Aprile 2026**

### Sabato

Ripasso 107 punti Marma.

Marmabhyangam, il trattamento dei punti marma.

### Domenica

Ripasso 107 punti Marma.

Pratica di Marmabhyanga.

Sessione di Meditazione Guidata.

## **8. 16/17 Maggio 2026**

### Sabato

Ripasso teoria.

Pratica di Padabhyangam, Thandabhyangam, Shiroabhyangam e Skandhabhyangam.

### Domenica

Ripasso teoria.

Pratica di Padabhyangam, Thandabhyangam, Shiroabhyangam e Skandhabhyangam.

Sessione di Meditazione Guidata.

## **13 Giugno 2026**

Verifica di fine anno