

Базовый курс по Аюрведе**Формат:** видеокурс и живые вебинары с обратной связью от преподавателя**Дата начала:** 24 мая 2019**Количество занятий:** 22 урока

Состоит из 3-х модулей:

• **Модуль 1: Основы Аюрведы**

Продолжительность: 1 месяц

№	Тема	Формат	Дата занятия	Продолжительность (часы)
1	Вводное занятие	Онлайн (вебинар)	24 мая 2019	3
2	Терминология Санскрита	Видеозаписи (самостоятельное изучение)		2
3	Терминология Санскрита: часть 2			3
4	Основы Санскрита			3
5	Терминология Санскрита. Даршаны			3
6	Даршаны: часть 2. Муласиддханта			3
7	Ответы на вопросы	Онлайн (вебинар)	21 июня 2019	3
Итого часов:				20

Дополнительные видеоматериалы к изучению:

№	Тема занятия	Формат
1	Санскрит – совершенный язык	Короткие видеозаписи (самостоятельное изучение)
2	Сила Санскрита	
3	Санскрит	
4	Сиддханта	
5	Сиддханта: часть 2	
6	Сиддханта: часть 3	

• **Модуль 2: Образ жизни и диета в Аюрведе**

Продолжительность: 1 месяц

№	Тема занятия	Формат	Дата занятия	Продолжительность (часы)
1	Вводное занятие	Онлайн (вебинар)	28 июня 2019	3
2	Шарира в Аюрведе	Видеозаписи (самостоятельное изучение)		3
3	Шарира: часть 2. Классические Доша Пракрити			3
4	Изучение Пракрити			3
5	Пракрити: часть 2. Образ жизни и Гуны. Здоровый образ жизни			3
6	Пища в Аюрведе. Классификация пищевых продуктов			3
7	Ответы на вопросы	Онлайн (вебинар)	26 июля 2019	3
Итого часов:				21

Дополнительные видеоматериалы к изучению:

№	Тема занятия	Формат
1	Мармы. Введение	Короткие видеозаписи (самостоятельное изучение)
2	Мармы конечностей	
3	Мармы живота и спины	
4	Мармы шеи и головы	
5	Регулирование питания	
6	Классификация пищи. Введение	
7	Классификация пищи	
8	Дравьи	
9	Раса (вкус)	
10	Естественные позы	

• **Модуль 3: Профилактика и лечение заболеваний**

Продолжительность: 1 месяц

№	Тема занятия	Формат	Дата занятия	Продолжительность (часы)
1	Вводное занятие	Онлайн (вебинар)	2 августа 2019	3
2	Доши. Дхату. Мала	Видеозаписи (самостоятельное изучение)		2,5
3	Разбор и лечение дисбаланса Дош			2,5
4	Лечение Дош. Ама при заболеваниях суставов			3
5	Ама в лечении кожных заболеваний. Сахарный диабет			2,5
6	Остеоартрит. Боль при заболеваниях ОДС			3
7	Сердечно-сосудистые заболевания. Рак. Карцинома печени. Протоколы лечения для некоторых заболеваний			3
8	Ответы на вопросы	Онлайн (вебинар)	30 августа 2019	3
Итого часов:				22,5

Дополнительные видеоматериалы к изучению:

№	Тема занятия	Формат
1	Принципы Снехана	Короткие видеозаписи (самостоятельное изучение)
2	Снехана терапия	
3	Басти	
4	Насья	
5	Сведана	
6	Расаяна	