

Программа курса  
«Женское здоровье и беременность в Аюрведе»

**Теоретическая часть**

**Формат:** видеокурс и живые вебинары с обратной связью от преподавателя

**Дата начала:** 23 июня 2020, 8:00 (Мск)

**Количество занятий:** 6 онлайн-занятий, 25 видео-уроков

Состоит из 3-х модулей:

- Модуль 1: Аюрведическая эмбриология, анатомия и физиология беременности**

| №            | Тема                                      | Формат                                 | Дата занятия | Продолжительность (часы) |
|--------------|---|--|--------------|--------------------------|
| 1            | Вводное занятие                           | Онлайн (вебинар)                       | 23 июня 2020 | 2                        |
| 2            | Фундаментальные принципы Аюрведы          | Видеозаписи (самостоятельное изучение) |              | 3                        |
| 3            | Фундаментальные принципы Аюрведы. Часть 2 |  |              | 3                        |
| 4            | Фундаментальные принципы Аюрведы. Часть 3 |  |              | 3                        |
| 5            | Физиология и анатомия в Аюрведе           |  |              | 3                        |
| 6            | Физиология и анатомия в Аюрведе. Часть 2  |  |              | 3                        |
| 7            | Физиология и анатомия в Аюрведе. Часть 3  |  |              | 3                        |
| 8            | Физиология и анатомия в Аюрведе. Часть 4  |  |              | 3                        |
| 9            | Физиология и анатомия в Аюрведе. Часть 5  |  |              | 3                        |
| 10           | Физиология и анатомия в Аюрведе. Часть 6  |  |              | 3                        |
| 11           | Ответы на вопросы                         | Онлайн (вебинар)                       | 22 июля 2020 | 2                        |
| Итого часов: |   |  |              | 31                       |

- Модуль 2: Образ жизни и диетология беременных**

| № | Тема                                 | Формат                                 | Дата занятия   | Продолжительность (часы) |
|---|--------------------------------------|--|----------------|--------------------------|
| 1 | Вводное занятие                      | Онлайн (вебинар)                       | 4 августа 2020 | 2                        |
| 2 | Питание и образ жизни                | Видеозаписи (самостоятельное изучение) |                | 3                        |
| 3 | Подготовка к зачатию                 |  |                | 3                        |
| 4 | Подготовка к зачатию. Самскара       |  |                | 3                        |
| 5 | Питание во время беременности        |  |                | 3                        |
| 6 | Питание и уход во время беременности |  |                | 3                        |

|              |  |                  |                 |    |
|--------------|--|------------------|-----------------|----|
| 7            | Питание при общих заболеваниях во время беременности |                  |                 | 3  |
| 8            | Йога во время беременности                           |                  |                 | 3  |
| 9            | Йога во время и после беременности                   |                  |                 | 3  |
| 10           | Ответы на вопросы                                    | Онлайн (вебинар) | 27 августа 2020 | 2  |
| Итого часов: |  |                  |                 | 28 |

• **Модуль 3: Аюрведическая фитотерапия распространенных заболеваний беременных**

| №            | Тема   | Формат                                 | Дата занятия     | Продолжительность (часы) |
|--------------|--|--|------------------|--------------------------|
| 1            | Вводное занятие                              | Онлайн (вебинар)                       | 3 сентября 2020  | 2                        |
| 2            | Фитотерапия во время беременности            | Видеозаписи (самостоятельное изучение) |                  | 3                        |
| 3            | Процедуры во время беременности              |  |                  | 3                        |
| 4            | Процедуры во время беременности. Фитотерапия |  |                  | 3                        |
| 5            | Травы и травяные сборы                       |  |                  | 3                        |
| 6            | Травы и травяные сборы. Часть 2              |  |                  | 3                        |
| 7            | Травы и травяные сборы. Часть 3              |  |                  | 3                        |
| 8            | Травы и травяные сборы. Часть 4              |  |                  | 3                        |
| 9            | Клиническое применение                       |  |                  | 3                        |
| 10           | Ответы на вопросы                            | Онлайн (вебинар)                       | 29 сентября 2020 | 2                        |
| Итого часов: |  |  |                  | 28                       |

## Практическая часть

### Практическая очная сессия в Индии: 14 дней

- Практический семинар по работе с лекарственными растениями, определение их свойств;
- Кулинарный мастер-класс по приготовлению основных блюд, упомянутых в теоретической части курса;
- Мастер-класс по мануальным терапевтическим техникам;
- Практические занятия по йогатерапии;
- Клиническая практика – наблюдение пациентов и процедур.

**Промежуточные и итоговые тесты, итоговый экзамен:** 10 часов