

Программа курса

«Аюрведические методы лечения: Панчакарма»

28 января - 11 февраля 2019

Дата	Лекции с 9:30 до 13:30	Практические занятия с 14:30 до 17:30
28 января	Основы Аюрведы. Часть 1	Введение в Панчакарму + Широ Абхьянга (омолаживающий массаж головы и плеч)
29 января	Основы Аюрведы. Часть 2	Введение в Панчакарму + Вишеш Абхьянга (расслабляющий массаж всего тела)
30 января	Заболевания печени	Широ Абхьянга (омолаживающий массаж головы и плеч) – Вишеш Абхьянга (расслабляющий массаж всего тела)
31 января	Диабет, ожирение и другие заболевания образа жизни	Подготовка к процедуре Удвартана + практика Удвартаны (антицеллюлитный скраб-массаж)
1 февраля	Заболевания мочевыделительной системы (в т. ч. простата)	Подготовка к процедуре Патра Потли (процедура с использованием полотняных мешочков, наполненных листьями или травяным порошком) + практика Патра Потли (массаж травяными мешочками)
2 февраля	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Чакраварти Басти (омолаживающее воздействие на пупочную чакру) + Хридая Басти (омолаживающее воздействие на сердечную область)
3 февраля	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Патра Потли (массаж травяными мешочками) + Кати Басти (омолаживающее воздействие на область спины)
4 февраля	Выходной (понедельник)	
5 февраля	Заболевания пищеварительной системы	Чакраварти Басти (омолаживающее воздействие на пупочную чакру) + Хридая Басти (омолаживающее воздействие на сердечную область)
6 февраля	Управление стрессом в Аюрведе	Широ Абхьянга (омолаживающий массаж головы и плеч) + Широухара (процедура глубокого расслабления)
7 февраля	Заболевания, связанные с женской половой системой (менструации и менопауза)	Вишеш Абхьянга (расслабляющий массаж всего тела) + Нади Сведя (локальное пропаривание)
8 февраля	Аллергии и респираторные заболевания	Вишеш Насья (очищающее и омолаживающее воздействие на область носоглотки и надключичную область)
9 февраля	Заболевания лимфатической системы + концепция Расаяны	Самалая Абхьянга (массаж всего тела в четыре руки)
10 февраля	Заболевания половой системы + концепция Уттама Сантана (подготовка к беременности)	Нетра Тарпан (очищающее и питающее воздействие на глаза) + Массаж лица и нанесение маски на лицо
11 февраля	Заболевания волос и псориаз	Широ Абхьянга (омолаживающий массаж головы и плеч) + Кати Басти (омолаживающее воздействие на область спины)

*2 кофе-брейка утром и после обеда

*Обед с 13:30 до 14:30