



SHANTA PANI®
SCHOOL

CORSO DI FORMAZIONE AYURVEDA 200 ore – CSEN
ANNUALE 2019-2020, inizio corso 21 settembre 2019 – fine corso 14 giugno 2020
Tortona, Italy

Responsabile corso: Monica Vailetta (terapista in ayurveda, insegnante yoga)
Responsabile yoga: Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi (insegnante yoga, kinesiologo, terapeuta in ayurveda, terapeuta in thai yoga massage, specializzato in fitoterapia e fiori di Bach)

Si affrontano le basi della scienza dell'Ayurveda, da diversi punti di vista: filosofico, scientifico, anatomico e fisiologico. Alla parte teorica, verrà affiancata la parte pratica dei trattamenti, di cui si approfondiranno obiettivi, manualità e aspetti relativi ad oli ed erbe utilizzati. In considerazione del fatto che Ayurveda e Yoga sono due scienze indissolubili, si uniranno anche pratiche di Yoga Dhara Tridosha, basate su una pratica fluida e riequilibrante per i Dosha, nella quale lo sviluppo della sequenza si contraddistingue nel Tristana. Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione. Il percorso è sviluppato in 10 incontri di due giorni nei fine settimana.





SHANTA PANI*
SCHOOL

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Le lezioni nei fine settimana si svolgeranno secondo i seguenti orari:
Sabato e Domenica dalle 09.30 alle 13.30 e dalle 14.00 alle 17.00

Calendario incontri:

21-22 settembre 2019 - 1° incontro
26-27 ottobre 2019 - 2° incontro
23-24 novembre 2019 - 3° incontro
7-8 dicembre 2019 - 4° incontro
18-19 gennaio 2020 - 5° incontro
22-23 febbraio 2020 - 6° incontro
21-22 marzo 2020 - 7° incontro
18-19 aprile 2020 - 8° incontro
16-17 maggio 2020 - 9° incontro
13-14 giugno 2020 - 10° incontro

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute.

ARGOMENTI DI STUDIO

TEORIA

Principi di storia e filosofia Ayurveda:

- definizione di Ayurveda;
- cenni storici;
- antichi testi.

Filosofia Ayurveda:

- i 5 elementi;
- i tre dosha;
- i guna.

Nozioni di anatomia e fisiologia umane.

Anatomia e fisiologia ayurvediche:

- dosha in anatomia e fisiologia;
- i tessuti (dhatu);
- i canali (srota);
- le tossine (ama);
- il fuoco della vita (agni);
- gli escreti (mala);
- i bisogni naturali del corpo;
- immunità (bala e ojas);
- subdosha.

Gli stadi della malattia.

Analisi dell'equilibrio dei dosha.

Routine giornaliera (dinacharya).

Routine stagionale (ritucharya).

Disintossicazione (panchakarma).

Alimentazione ayurvedica:

- principi;
- i 5 sapori (rasa);
- l'energia (virya);
- effetto post digestivo (vipaka);
- preparazioni.

+39 391 108 6513

+39 349 368 4564

+39 340 819 6357

info@shantapanischool.com

www.shantapanischool.com

Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL



SHANTA PANI® SCHOOL

TRATTAMENTI

Nozioni di base:

- come organizzare gli spazi;
- accoglienza;
- preparazione dell'operatore;
- etica.

Oli ed erbe.

Trattamenti:

- Abhyangam parziali;
- Abhyangam completo;
- Samvahanam.

ESAME

L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica durante la formazione.

Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato CSEN di Operatore Ayurveda 200ore.

Grazie ad uno staff di insegnanti qualificati potrai praticare consapevolmente ayurveda.

N.B.: Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

SEDE DI FORMAZIONE E CONTATTI

La sede di formazione è:

Shanta Pani School Italia, Via Ugone Visconti 8°, Tortona AL

Contatti:

info@shantapanischool.com

+39 349.36.84.564 Monica Vailetta

www.shantapanischool.com

PERIODO DI FORMAZIONE

La formazione si terrà dal 21 settembre 2019 al 14 giugno 2020, come da calendario precedentemente esposto. (può subire delle variazioni di date e orari)

PREREQUISITI

- Familiarità con aspetti base della disciplina dello yoga;
- Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto;
- Disponibilità all'accettare le regole base dell'etica yogica e ayurvedica;
- Voglia di imparare ed evolvere;
- Volontà di condivisione.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo info@shantapanischool.com entro l'8 settembre 2019 unitamente ai seguenti dati:

- * Nome
- * Cognome
- * Indirizzo di residenza (via, comune, provincia, cap)
- * Data e luogo di nascita
- * Nr documento di riconoscimento
- * Codice fiscale
- * Numero telefonico cellulare e fisso
- * Indirizzo di posta elettronica
- * Corso al quale si desidera iscriversi e relativa data.

L'iscrizione viene ritenuta valida se corredata di ricevuta di versamento della caparra richiesta.

+39 391 108 6513

+39 349 368 4564

+39 340 819 6357

info@shantapanischool.com

www.shantapanischool.com

Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL



SHANTA PANI*
SCHOOL

NOTE SULLA PRESENZA

Perché la partecipazione venga ritenuta valida è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le 200 ore di studio dichiarate.

Quando, per i più disparati motivi, lo studente perda parte delle lezioni, quanto mancante andrà recuperato prima dell'assegnazione della certificazione, secondo modalità che verranno definite di volta in volta.

INSEGNANTI

Monica Vailetta

Jigyasa Hamsa Massimiliano Cadenazzi

COLLOQUIO

È consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione, anche telefonico, con il Responsabile della formazione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

OCCORRENTE

Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale, due teli (lenzuoli) di cotone, ciabatte, un asciugamano grande.

CONTRIBUTO FORMAZIONE

Il contributo richiesto per la formazione è pari ad euro 1.500,00=.

Il contributo non include di quota associativa per i non soci (20 euro) e il diploma Shanta Pani School Italia-CSEN (100 euro).

MODALITA' DI PAGAMENTO

L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento:

- acconto all'iscrizione => euro 600,00=
- entro il 26 ottobre 2019 => euro 450,00=
- entro il 27 dicembre 2019=> euro 450,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con Shanta Pani School Italia. Il pagamento può essere effettuato, dopo aver registrato la propria iscrizione, alle seguenti coordinate bancarie:

IBAN – IT13N0503448672000000001348

Intestato a – Monica Vailetta

Nella causale indicare il proprio nome e cognome e la data della formazione alla quale si desidera partecipare.

Termini di cancellazione:

- . a 4 settimane dall'inizio del corso => 80% del valore del corso
- . a 2 settimane dall'inizio del corso => 100% del valore del corso