



Il corso di due giornate, si propone di far conoscere questa antica disciplina che affonda le sue radici nella tradizione Indiana e di iniziare a praticarla su se stessi e sugli altri per ritrovare l'armonia psichica e fisica che è la fonte del vero Ben-Essere.

Programma teoria: cenni storici e principi dell'Ayurveda, elementi di anatomia e fisiologia di base, le costituzioni umane, i cicli circadiani e il regime di vita, gli oli, l'operatore e il massaggio come parte della terapia.

Parte pratica: il massaggio tradizionale e l'automassaggio, Yoga.

Il corso è aperto a tutti, principianti e operatori del settore.

## **18-19 Luglio 2020**

Per informazioni E ISCRIZIONE:

**Anna Azzarone** – Docente ASI cell. 338 7636777

**Mariella Turrà** – Responsabile UniPopoli cell. 339 2063087

Mail: [universitaunipopoli@gmail.com](mailto:universitaunipopoli@gmail.com) – Mail: [annaazzarone@yahoo.it](mailto:annaazzarone@yahoo.it)

I corsi sono organizzati da **Università Popolare UNIPOLPI** CF:97795730585

Scuola autorizzata ASI – Settore Nazionale Arti Olistiche Orientali cod. 088/2014

Viale degli Eroi di Cefalonia, 215 – 00128 Spinaceto (Roma)

[www.centroformazionereiki.it](http://www.centroformazionereiki.it)