

Formación en Pamplona Noviembre 2015 - Abril 2016

# CURSO DE MASAJE AYURVEDICO MARDANA

La formación de Masaje ayurveda Mardana, es un curso para aprender profesionalmente esta técnica y poder desarrollarla a nivel profesional o a nivel personal y círculo cercano, cualquier persona puede acceder a él. Consta de 6 fines de semana 72 horas de aprendizaje teórico-práctico.

## AYURVEDA Y EL MASAJE AYURVEDICO

Introducción al masaje ayurvédico Mardana.

La palabra que se usa para masaje en los textos ayurvédicos es **Samvahana**. También se usa como sinónimo la palabra **Mardana**. Este término significa masaje incluyendo la presión, la fricción y otros procedimientos como la manipulación de músculos, pelo y articulaciones.

Mardana se ha dividido en varios tipos: deha mardana (masaje en todo el cuerpo), kesa mardana (masaje en la cabeza), udvartana (masaje corporal con polvos secos), utsadana (masaje con pasta de hierbas), udgarshana (masaje reforzado con polvos secos), abhyanga (masaje con aceites).

"Una característica especial de este curso es que al recibir y practicar las técnicas, se siente el inmenso valor y los efectos inmediatos *de este masaje* para abrir y regenerar tu propio cuerpo haciéndote sentir liviano, extendido y con un nuevo sentido de 'estar en casa' dentro de tu propio cuerpo y mente."



## TEMARIO DEL CURSO:

### 1/- Introducción a la filosofía Ayurvédica

El curso se enfocara en las enseñanzas de los distintos métodos de diagnóstico en el Ayurveda, como el pulso, lengua, piel, ojos, uñas, labios, además del masaje y la interpretación de estos aspectos como aproximación al proceso de la salud-enfermedad y sus diferentes momentos.

Esta visión del Ayurveda es útil en buscar distintos métodos para comprender nuestra naturaleza y también nuestros desequilibrios, según el paradigma Ayurvedico que se basa en su conexión mente-cuerpo.

### 2/- Tridoshas, (Vata, Pitta, Kapha)

### 3/- Los 5 elementos

### 4/- Constitución física

### 5/- Preparación para el masaje

### 6/- Ética profesional dentro de esta técnica

### 7/- Masaje de espalda

### 8/- Masaje de piernas

### 9/- Masaje de pies

### 10/- Dar golpecitos en la zona de la espalda

### 11/- Masajear la parte de la rodilla y caderas

### 12/- Masaje en la pantorrilla y los pies

### 13/- Masaje en el estómago (udara)

### 14/- Masaje de pecho

### 15/- Masaje de brazos

### 16/- Masaje de cuello

### 17/- Masaje de cara

### 18/- Masaje de cabeza

### 19/- Balancear la energía.

### 20/- Análisis ayurvédico

\* Vikriti signos y síntomas de enfermedad, por doshas)

\* Nadie Shodhana (Diagnóstico por el pulso)

\* Osth (Diagnóstico por los labios)

\* Najhun (Diagnóstico por las uñas)

\* Netra (Diagnóstico por los ojos.

\* Jijva (diagnostico por la lengua)



## **CARACTERISTICAS DEL CURSO**

- El curso de masaje tendrá un desarrollo teórico y práctico.
- Se realizaran prácticas de cada una de las técnicas enseñadas.

### **PRIMER ENCUENTRO;**

Teórico: Bases fundamentales del Ayurveda.

Practico: masaje de espalda.

Practico: masaje de cuello.

### **SEGUNDO ENCUENTRO;**

Teórico: tridoshas (Vata- Pitta- Kapha).signos y síntomas de enfermedad.

Practico: masaje de piernas y pies.

Masaje de rodillas y caderas.

Practico: pantorrillas y pies.

Dar golpecitos.

### **TERCER ENCUENTRO;**

Teórico: análisis y diagnóstico, lengua y ojos

Gunas, Dhatus y Rasas.

Practico: masaje de estómago y pecho.

Practico: masaje de brazos y manos.

### **CUARTO ENCUENTRO:**

Teórico: Análisis y diagnóstico pulso y uñas

Marmas y Srotas

Practico: Masaje de cuello, cara y cabeza

### **QUINTO ENCUENTRO:**

Teórico: filosofía Sankhya de la creación.

Balancear la energía.

### **SEXTO ENCUENTRO:**

Practico: Repaso general y preparación para la evaluación.

Practico: evaluación y entrega de certificados.

## **CERTIFICADOS:**

Se entregara a todos los alumnos que hayan asistido como mínimo al 80% de las clases y aprueben una evaluación práctica.

## ENCUENTROS Y HORARIOS:

El curso se desarrolla de una manera intensiva a lo largo de seis fines de semana:

**Noviembre 2015: 7 y 8**

**Diciembre 2015: 5 y 6**

**Enero 2016: 23 y 24**

**Febrero 2016: 20 y 21**

**Marzo 2016: 4 y 5**

**Abril 2016: 23 y 24**

Los horarios de las clases serán:

**Sábados de 10h a 14h y de 16h a 20h.**

**Domingos de 10h a 14h.**

**(10 minutos antes para poder respetar los horarios establecidos)**

En total son 72 horas de trabajo y aprendizaje intensivo sobre Ayurveda, con el objetivo de:

- Aprender las bases de la ciencia del Ayurveda.
- Aprender masaje Ayurvedico.
- Aprender bases de diagnósticos bajo paradigmas Ayurveda
- Se entrega material didáctico.

**Todas las actividades se desarrollaran en:**

### NATURESKOLA

Aula de la naturaleza de Berriozar-ko  
C/ Plazaola, s/n, kalea

Línea de autobús 16 y 17 desde Pamplona y de la parada 10´andando



## **IMPORTE E INSCRIPCION**

-El precio de esta actividad es de 840€. Se hace la reserva y fianza de la plaza e inscripción con la entrega de 140€. (En concepto de: reserva, administración, documentación y el material que se entrega en el curso)

-Enviar un correo electrónico a ayurvedaolga@gmail.com con el nombre y teléfono de contacto de la persona que va a realizar el curso e indicando la fecha en la que se ha efectuado el ingreso o transferencia por favor.

- GRUPOS REDUCIDOS...

## **PAGOS:**

1º Fin de semana de encuentro 140 €

2º Fin de semana de encuentro 140 €

3º Fin de semana de encuentro 140 €

4º Fin de semana de encuentro 140 €

5º Fin de semana de encuentro 140 €

6º Fin de semana de encuentro 0 €

Los pagos se harán en sobre cerrado y con su nombre.

## **AUSENCIAS:**

Una vez comenzado el curso no se devolverá lo reingresado.

- Datos para el ingreso o transferencia: (Poner el nombre y apellido)

- Entidad: Caja Laboral

- Nº: ES22- 3035 0166 56 1661048019

- Recibirá un e-mail de confirmación una vez comprobado el ingreso.

- También puede reservar su plaza personalmente llamando al 696 50 34 78

## **INFORMACION IMPORTANTE**

-Traer dos fotografías tamaño carné.

-Ropa cómoda de práctica para masaje.

-Cuaderno de apuntes y bolígrafo.

-Aseados y uñas cortadas.

-Se recomienda desayunar ligero.

A lo largo de la mañana habrá el descanso que sea preciso.

## **IMPARTE; Sw. Vayu**

- Formación en Yoga en la escuela SANATANA DHARMA (España)
- Formación en Yoga en SHIVANANDA ASHRAN de Trivandrum (India).
- AYURVEDIC NATURAL HEALTH CENTRE en Varkala, Kerala (India).
- MYSORE AYURVEDIC YOGA en Mysore, Karnataka (India).
- AYURVEDIC CENTRE ASHRAN en Mysore, Karnataka (India).
- AYURVEDIC YOGA MASSAGE en OSHO-MULTIVERSITY Pune, Maharashtra, (India).
- AYURVEDIC YOGA MASSAGE con el Sw. Anand Sidhamo en - OSHOMULTIVERSITY Pune, Maharashtra, (India).
- AYURVEDIC YOGA MASSAGE con el Sw. Anand Sidhamo en Sanctuary Ko Phangan (Tailandia).
- AYURVEDIC NATUROPATHY CENTRE, Ashtang yoga, Pune, Maharashtra, (India).
- REIKI FOR AYURVEDA INSTITUD Pune, Maharashtra, (India).
- INTERNATIONAL ACADEMY OF AYURVEDA, Poona, (India).
- TRABAJANDO EN CLINICA Y ESTUDIO CON LOS DOCTORES SHIKHA Y - GHIRI EN LA CLINICA AYURVEDIC MASSAGE de Pune, Maharashtra, (India).
- 5 ELEMENTS ACADEMY FOR YOGA AYURVEDA, Pune, Maharashtra, (India).
- REFLEXOLOGIA 5 ELEMENTS ACADEMY FOR AYURVEDA, Pune, Maharashtra, (India).
- AYURVEDIC NATUROPATHY CENTRE, Dharamsala, Himachal Pradesh, (India).
- Realizando estudios y trabajo en hospitales en Mysore, Rishikes, Varanasi, Dharamsala. (India).



आयुर्वेद हवा  
**AYURVEDA VAYU**  
**CENTRO AYURVÉDICO**  
Terapias y Tratamientos  
complementarios

ayurvedavayu@gmail.com Telf. 619463052