

# SVASTHA VR̥TTA

## 2024



ayurvedic point

**Corso di Formazione  
AYURVEDIC LIFE STYLE EXPERT**

**Esperto nello stile di vita,  
per la prevenzione  
e la salute secondo l'Āyurveda**

“Il proposito dell'Āyurveda è la protezione  
della salute nel sano e la pacificazione  
delle malattie nel malato”  
(C.S.Sū. XXX, 26)

Svastha vṛtta significa "regime di rispetto della propria natura" ed è il ramo dell'Āyurveda che si occupa della prevenzione delle malattie attraverso un approccio multidimensionale.

L'Āyurveda non si occupa solo di curare le malattie ma opera in un campo molto più vasto che comprende "il regime per il sano" ovvero: lo stile di vita, il mantenimento di regole alimentari adeguate, l'atteggiamento mentale, il comportamento, le regole, le routine quotidiane e stagionali, tutti elementi che sono benefici per la vita.

Viene sempre sottolineata l'importanza di mantenere una vita sana adottando principi rispettosi della propria natura individuale adattati al contesto in cui si vive.  
Incorpora principi e pratiche di trattamento sia a livello personale che comunitario.

Su questi terreni opera l'esperto di Svastha Vṛtta attraverso Dinacaryā, Ratṛcarya, Ṛtucarya, Acāra Rasayana ed altri aspetti che coinvolgono la vita nelle sue fondamentali espressioni di: attività, nutrimento e riposo.



## Corso di Formazione AYURVEDIC LIFE STYLE EXPERT

Questo Corso di Formazione è intensivo e professionale, è progettato per chiunque voglia dedicarsi all'approfondimento personale dell'Āyurveda e, in tutti quegli aspetti utili, ad accompagnare le persone nel loro individuale percorso di mantenimento della Salute, attraverso raccomandazioni adeguate e rispettose della costituzione individuale per la prevenzione e l'equilibrio di corpo e mente.

Il Corso dona solide competenze e conoscenze metodologiche; questa formazione è ideale per chi vuole esprimersi attraverso l'Āyurveda e diventare così "Esperto nello stile di vita, per la prevenzione e la salute secondo i principi dell'Āyurveda", ma rappresenta anche un importante percorso personale di conoscenza e formazione utile per se stessi.

Poichè è necessaria una conoscenza di base dell'Āyurveda, la frequenza al Corso di Svastha Vṛtta è riservata a chi è già in possesso di minimo 300 ore certificate di Formazione in Āyurveda.

E' previsto un colloquio individuale di ammissione per la necessaria verifica delle conoscenze di base e del linguaggio tecnico utilizzato in campo ayurvedico.

*Attraverso il Corso di Svastha Vṛtta, dedicato ad una Vita Sana, lo studente praticante ayurvedico acquisirà le competenze utili e necessarie per guidare correttamente i propri clienti attraverso le routine quotidiane e stagionali, le regole generali di condotta sociale, il corretto stile di vita espresso nelle sue molteplici sfumature, al fine di mantenere armonia ed equilibrio psicofisico.*

# Corso di Formazione 200 ore

## IL PIANO DIDATTICO PREVEDE DIVERSE MODALITÀ:

### lezioni in presenza

(sede scuola Ayurvedic Point Milano)

### lezioni online in diretta e/o video registrati

(date delle lezioni online in definizione)

### 1 Incontro residenziale

(4 giorni)

### Pratica supervisionata

### Ricerca e studio verificabili

## DATE 2024

20/21 gennaio - sede Milano

febbraio - online

16/17 marzo - sede Milano

aprile - online

2/3/4/5 maggio

(Incontro residenziale)

giugno - online

6/7 luglio - sede Milano

7/8 settembre - sede Milano

## IN QUESTO CORSO IMPARERAI A:

guidare lezioni e sessioni personalizzate di Dinacaryā

ristabilire l'equilibrio di corpo e mente attraverso le diverse routine psico-fisiche dell'Āyurveda e dello Yoga

attuare e trasmettere le giuste strategie per mantenere il bilanciamento adattivo dei Doṣa attraverso lo stile di vita, le diverse attività, gli ambiti emotivi e psicologici, la nutrizione, il ritmo veglia/sonno, le relazioni

ristabilire l'equilibrio sensoriale e l'armonia fra i Pañcamahābhūta

bilanciare il prāṇa

scegliere le attività più adatte secondo la Prakṛti

usare strumenti speciali (voce, corpo, energia ecc.)

seguire al meglio i cambi stagionali ... e molto altro

# Requisiti di ammissione - Iscrizione

Aperto a chi è in possesso di minimo 300 ore certificate di Formazione in Āyurveda.

E' previsto un colloquio individuale di ammissione per la verifica delle necessarie conoscenze di base e del linguaggio tecnico già acquisito.

Sono esenti dal colloquio i diplomati e gli studenti in formazione presso Ayurvedic Point che hanno già maturato le ore minime richieste e superato gli esami di fine anno previsti.

Il diploma di "Esperto in Svastha Vṛtta" viene rilasciato previo superamento dell'esame finale di profitto e le ore frequentate sono valide per i Tecnici Certificati FAC al fine del mantenimento della Certificazione.

La quota di partecipazione è €. 2500 (IVA inclusa)

## NELLA QUOTA È INCLUSO:

il materiale didattico dedicato

il Ritiro Residenziale (2/3/4/5 maggio 2024 ) comprensivo di vitto e alloggio  
(Hotel Palazzo Lodron Bertelli - 4 stelle - Caderzone Terme - TN)

Iscrizione e 1° rata pari ad €. 625 entro il 20 dicembre 2023

2° rata pari ad €. 625 entro il 20 febbraio 2024

3° rata pari ad €. 625 entro il 20 aprile 2024

4° rata pari ad €. 625 entro il 20 giugno 2024

Il corso è a numero chiuso e si attiva con un numero minimo di 10 iscritti

Informazioni e modulo di iscrizione 3481568692 - info@ayurvedicpoint.it

## I DOCENTI

dr. Antonio Morandi  
medico esperto in Āyurveda - Direttore della Scuola Ayurvedic Point

Carmen Tosto  
Direttore del Corso Tecnici Scuola Ayurvedic Point - Insegnante Yoga - Tecnico in Āyurveda Certificato FAC n.006

prof.A.A.Narayanan Nambi  
direttore e primario dell'Ashtamgam Āyurveda Chikitsalayam e Vidyapeedham  
(Āyurveda Medical College e Hospital), Koottanad, Palakkad, India

dr.ssa Devi Narayanan  
medico dell'Ashtavaidyan Thrissur Thaikkat Mooss' SNA Āyurveda Nursing Home Pvt Trisshur, India

dr.Barbara Bergnach  
medico esperto in Āyurveda ed Alimentazione ayurvedica

dr.M.Cristina Minniti  
medico esperto in Āyurveda - Direttore del Corso per Medici Scuola Ayurvedic Point

dr.Ernesto Iannaccone  
medico esperto in Āyurveda - esperto di sanscrito Docente alla scuola Ayurvedic Point

dr.Federico Plebani  
medico esperto in Āyurveda - Docente della scuola Ayurvedic Point

Andrea Tosoni Vocal coach  
Ideatore del metodo Vocessenza®

## I NOSTRI OBIETTIVI

La nostra missione è quella di accendere i cuori e le menti dei nostri studenti e di aumentare la consapevolezza di come la salute naturale e l'equilibrio innato siano possibili attraverso la trasmissione degli autentici insegnamenti dell'Āyurveda.

Il nostro desiderio è che gli studenti abbraccino con fiducia l'apprendimento esperienziale che otterranno attraverso questo corso, così da poter condividere e diffondere la profonda saggezza dello stile di vita ayurvedico. E' un impegno ed un dovere condividere e favorire armonia e benessere in tutto quanto ci circonda.

Vogliamo riunire studenti, ricercatori e professionisti dell'Āyurveda per condividere ed approfondire insieme attraverso diverse forme, teoriche, pratiche, esperienziali, non solo l'amore per questa antica Scienza della Vita, ma anche un profondo rispetto per gli ambiti della medicina, della salute e della ricerca.

Un insegnamento dell'Āyurveda in linea con la tradizione ma, nello stesso tempo, nella visione del mondo di oggi e di come sia possibile interagire al meglio con esso.

Attraverso Svastha Vṛtta il corpo fisico si riunisce ai piani più sottili della mente e dello spirito, collegando i sistemi biologici con i cicli della Natura impegnandosi così attivamente anche per l'equilibrio ecologico e la salute del nostro pianeta.

## PROGRAMMA GENERALE

L'Āyurveda, in quanto Scienza della vita, si concentra nella protezione della salute degli individui sani e nella cura, promuove uno stile di vita sano seguendo vari regimi quali: Dinacaryā, Ratṛcharya, Ṛtucarya, Śodhana e Sadvṛtta. Definisce l'importanza di Pathya-āhāra, Nidrā e Brahmacharya in relazione all'espressione dell'equilibrio individuale.

Questo corso esplorerà diversi aspetti fra cui:

Dinacaryā

Ratṛcharya

Ṛtucarya

Sadvṛtta

Āhāra ed upavāsa

come attuare una corretta individuazione della Prakṛti ed il relativo bilanciamento attraverso un adeguato stile di vita

comprendere e mantenere la salute e l'armonia dei sensi

semplici tecniche ayurvediche da diffondere in quanto autotrattamenti

i punti marman per l'autotrattamento

la forza del respiro

la combinazione degli alimenti e gli antidoti per alcuni cibi

come realizzare e trasmettere semplici ricette della salute

l'applicazione pratica attraverso vyayāma e sadvṛtta

come guidare una sessione personalizzata di dinacaryā

le tecniche di relazione e la consapevolezza dell'incontro con l'altro ed il mondo

come coltivare sattva attraverso il cibo e lo stile di vita

i concetti fondamentali di uno stile di vita equilibrato e sano secondo i principi ayurvedici nel rispetto dei ritmi naturali ed ambientali

la connessione di mente e corpo, la pulizia ed il benessere della mente

le abitudini di pensiero non utili e come riuscire ad identificarle

i ritmi della donna e la corretta igiene femminile secondo l'Āyurveda

Vyayāma e lo Yoga

Nidrā il sonno naturale

le pratiche rilassanti

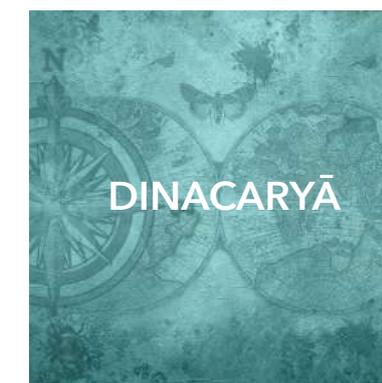
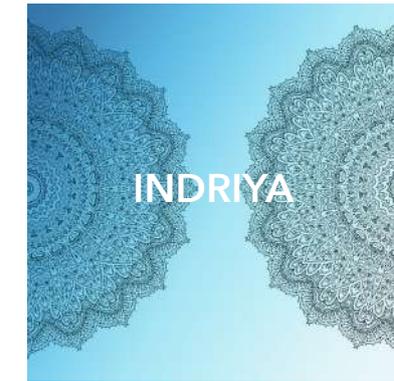
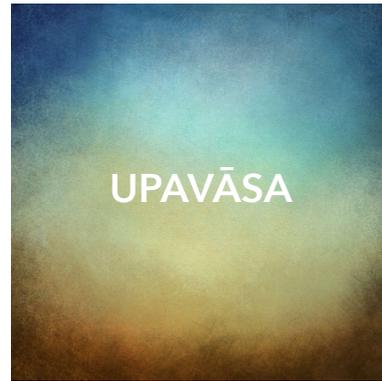
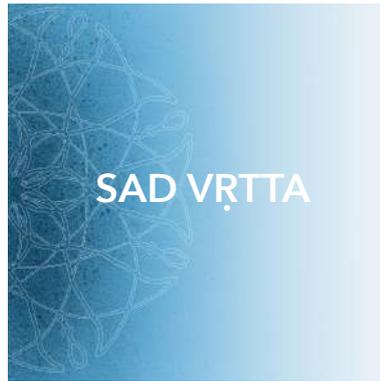
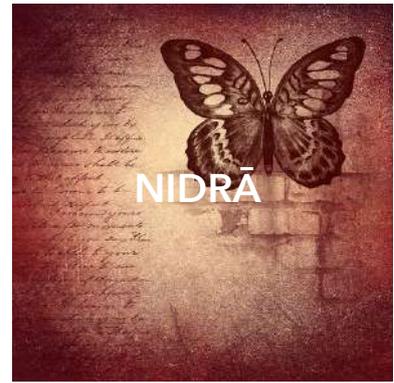
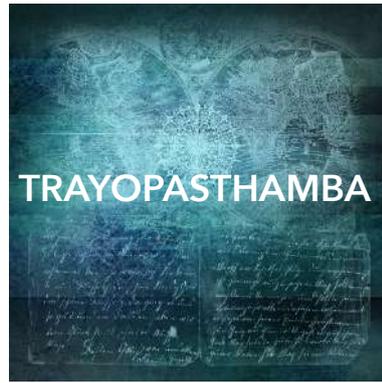
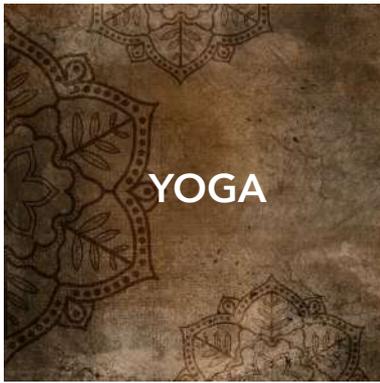
come usare la voce ed il respiro nella relazione

il bilanciamento del prāṇa

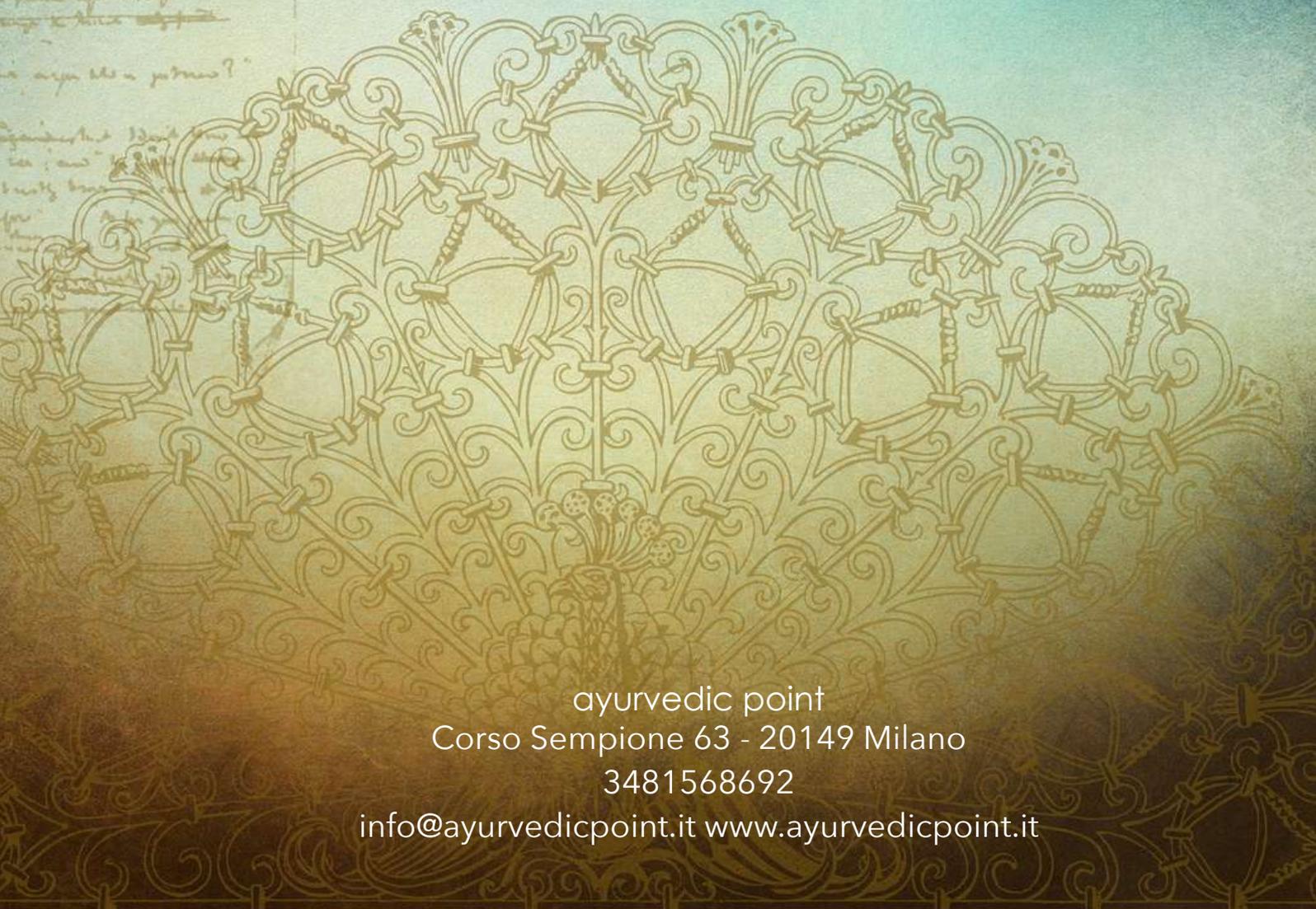
.....

# IL MOSAICO DEL CORSO SVASTHA VṚTTA

ayurvedic point



# SVASTHA VRTTA 2024



ayurvedic point  
Corso Sempione 63 - 20149 Milano  
3481568692

[info@ayurvedicpoint.it](mailto:info@ayurvedicpoint.it) [www.ayurvedicpoint.it](http://www.ayurvedicpoint.it)