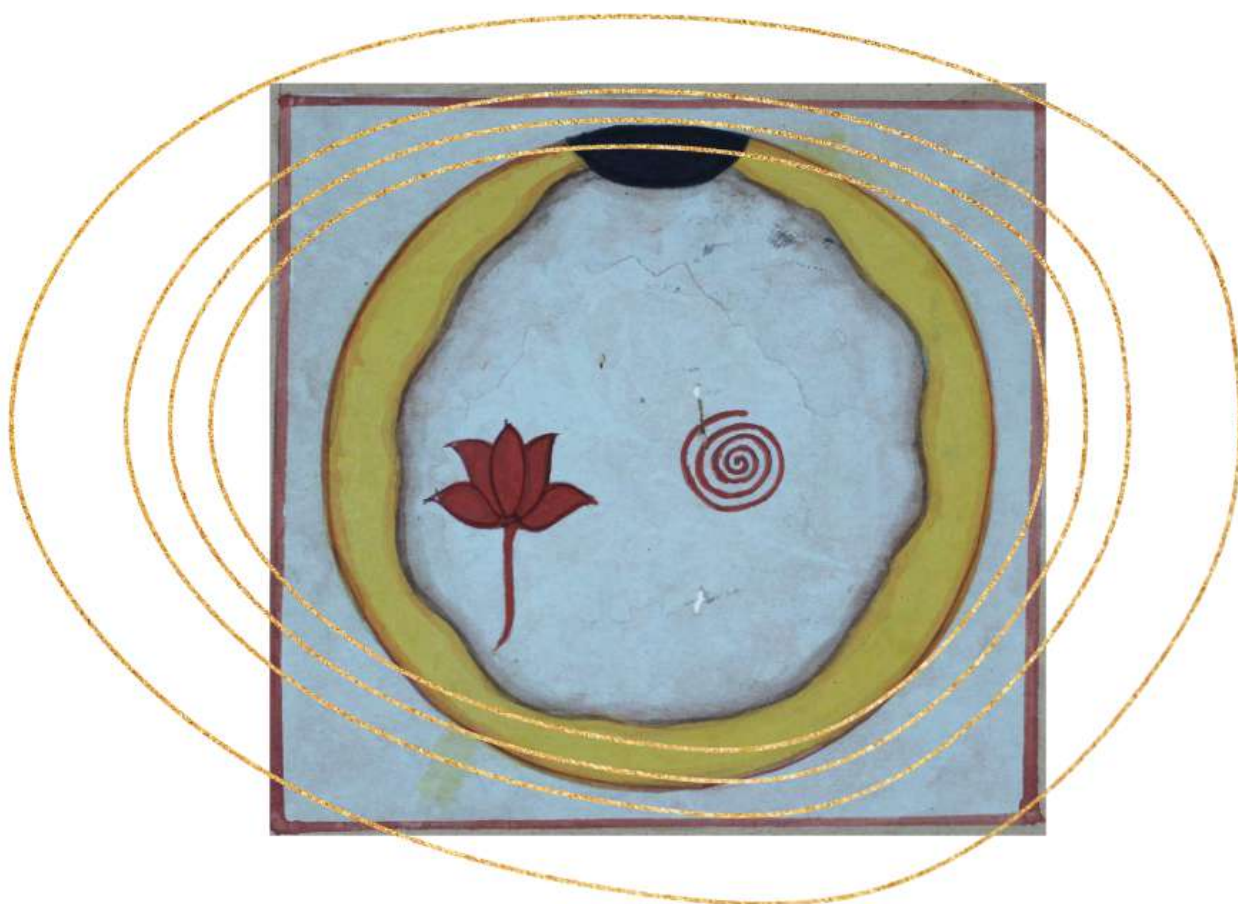




SVAYAM-MARMAN-SĀDHANA

Autotrattamento dei Marman
per praticanti ayurvedici esperti



DOMENICA 1 MARZO 2026

*a cura di
Carmen Durgā Tosto*

Scuola Ayurvedic Point
c.so Sempione 63 - Milano - 348 1568692
www.ayurvedicpoint.it - info@ayurvedicpoint.it

IL SEMINARIO

Una giornata intensiva e profondamente rigenerante, dedicata a chi conosce già i Marman, i punti vitali dell'Āyurveda, e desidera approfondirne l'esperienza trasformandola in una pratica personale di ascolto e riequilibrio quotidiano.

A CHI È RIVOLTO

Professionisti e studenti di Āyurveda che conoscono già i fondamenti dei Marman e desiderano approfondirne l'applicazione su di sé.

PREREQUISITO:

conoscenza approfondita dei Marman

DURANTE IL SEMINARIO:

- i principali Marman attivabili con l'autotrattamento,
- le tecniche più efficaci e rispettose per una stimolazione consapevole,
- le modalità per integrare la pratica nel proprio cammino personale (sādhana),
- il ruolo essenziale del respiro, della presenza e dell'intenzione nel risvegliare il potere sottile dei Marman,
- protocolli mirati per effettuare l'autotrattamento in modo sicuro ed efficace.

Un'opportunità per abitare il corpo come Tempio del Prāṇa e per ritrovare nella pratica diretta la profondità della conoscenza ayurvedica – non solo come teoria, ma come esperienza viva e trasformativa.

QUANDO – domenica 1 marzo 2026 – Orario: 9.30/13:00 – 14.30/18:00

DOVE – Scuola Ayurvedic Point – C.so Sempione 63 – 20149 Milano

CONTRIBUTO – €. 200 (IVA inclusa)

ISCRIZIONI – Entro il 10 febbraio 2026 –

Posti limitati per garantire un'esperienza personalizzata e attenta a ciascun partecipante

Per info e iscrizioni 348 1568692 – info@ayurvedicpoint.it

CONDUCE – Carmen Durgā Tosto co-Direttore scuola Ayurvedic Point

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

Introduzione al concetto di Svayam Marman Sādhana

La relazione tra autoascolto, prāṇa e riequilibrio

Selezione dei principali Marman da utilizzare in autotrattamento

Tecniche di contatto e stimolazione appropriata

Pratica guidata all'autotrattamento

Uso del respiro e della visualizzazione nella pratica

Come integrare Marman Svayam Sādhana nella propria routine

Condivisione finale e domande