



AYURWEDA - NATURALNA ŚCIEŻKA ZDROWIA I RÓWNOWAGI

Plan szkolenia

Ayurveda - naturalna ścieżka zdrowia i równowagi

Celem Ayurwedy jest zachowanie zdrowia poprzez utrzymanie równowagi między ciałem a duchem. Ta starohinduska sztuka leczenia łączy unikatowe idee z metodami służącymi ulepszeniu jakości życia. W świecie zachodnim Ayurveda zaczęła pełnić funkcję niezwykle ważną. Jest alternatywą dla konwencjonalnych metod leczenia. W sposób całościowy postrzega człowieka.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym jest hinduska szkoła leczenia?
- Jaki jest człowiek według ayurwedy?
- Jakie są tajemnice idealnego zdrowia?
 - Jak żyć z rytmem natury?
- Jak odżywiać się i pielęgnować ciało według ayurwedy?
 - Jakie są terapie ayurwedyjskie?
- Jaki jest proces chorobowy według Ayurwedy?
 - Jakie są siły samouzdrawiające?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom zajmującym się medycyną naturalną,
- ludziom, którzy chcą poznać wschodnie nauki medyczne,
- każdemu, kto interesuje się alternatywnymi formami leczenia i ich wpływem na życie codzienne,
- masażystom oraz fizjoterapeutom, którzy chcą zwiększyć wiedzę o Ayurwedzie,
- osobom, które interesują się zdrowym odżywianiem i osiągnięciem równowagi psychofizycznej

CELE SZKOLENIA

!

- poszerzenie wiedzy na temat zjawiska Ayurwedy oraz jej pochodzenia
- pomoc ludziom, którzy wierzą w swoje zdolności samouzdrawiające oraz tym, którzy chcą dzielić się tą wiedzą z innymi osobami
- zastosowanie i wyróżnianie szeregu praktyk, których można używać na co dzień
 - poznanie korzyści płynących z Ayurwedyjskich praktyk

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza na temat zjawiska Ayurwedy oraz jej pochodzenia

W2 - Wiedza na temat różnic w pojmowaniu zdrowia w tradycji zachodniej oraz wschodniej

W3 - Wiedza na temat zrównoważonego rozwoju duchowego i fizycznego

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Znajomość słownictwa właściwego dla Ayurwedy

U2 - Umiejętność wskazania rodzaju wschodnich metod leczenia, diagnoz oraz praktyk

U3 - Umiejętność zastosowania i wyróżnienia szeregu praktyk, których można używać na co dzień

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Kompetencje, aby szerzyć ogólną wiedzę na temat wschodnich nauk medycznych

K2 - Umiejętność doradzania innym jakie (domowe) formy leczenia można zastosować w indywidualnych przypadkach lub chorobach

K3 - Znajomość korzyści płynących z Ayurwedyjskich praktyk

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej
(indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie
o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne szkolenia.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Ayurweda - Hinduska szkoła leczenia

1.1. Filozofia życia 1.2. Tajemnice nauk 1.3. Stara filozofia pojmowania zdrowia 1.4. Siły samouzdrawiające

Moduł 2 Człowiek według Ayurwedy

2.1. Typy ludzkie oraz pięć kamieni węgielnych życia 2.2. Tridosha 2.3. Zdrowie i harmonia
2.4. Nauka o poszczególnych konstytucjach

Moduł 3 Ayurweda na Zachodzie

3.1. Podstawy medycyny Zachodu 3.2. Ayurweda dla Zachodu 3.3. Proces chorobowy według Ayurwedy

Moduł 4 | Tajemnice idealnego zdrowia

4.1. Metody leczenia 4.2. Diagnozy 4.3. Terapie ayurwedyjskie 4.4. Joga i inne praktyki aktywności

Moduł 5 | Ayurweda na co dzień

5.1. Życie z rytmem natury 5.2. Odżywianie 5.3. Pielęgnacja ciała 5.4. Aromaterapia 5.5. Terapia dźwiękiem
5.6. Terapeutyczne działanie barw

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl