

Retiro de Ayurveda - Programa

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
7.30h – 8.30h	9h - 10h Receção	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
8.30h – 9.30h		Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço
9.30h – 12.30h	10h – 11h Apresentação do Programa 11h – 12.30h Patra Potali (Pindas com plantas anti inflamatórias) *	Prática de Massagem Abhyanga e Swedana *	Massalas e Aula Prática de Culinária Ayurvédica *	Beleza (Máscaras e nutrição da pele, Massagem Nasya) *	Teoria e Prática Massagem Udvartana	Terapias Subtis	Terapias Subtis
12.30 – 14.30h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14.30h – 18h	Teoria e Prática de Massagem Snehana e Swedana	Teoria e Prática de Massagem Garshana	Prática de Massagem Snehana e Shirodhara *	Diagnóstico e avaliação de casos clínicos do ponto de vista ayurvédico	Prática de Massagem Abhyanga, nasya, karnapurana e swedana *	Terapias Subtis	Despedida (Até breve)

* Aberto ao público para participar nos workshops e receber massagem, condicionado a diagnóstico prévio. As massagens são realizadas por terapeutas em formação, com o acompanhamento do professor responsável.

Programa semanal (1 a 7 de Maio) para não alunos: inclui as práticas de yoga, as práticas com asterisco e estadia completa (refeições e dormida): 100€/ dia, mais IVA. O número de inscrições é limitado.

Inscrições:

As inscrições são formalizadas através do email akisintasaude.formacao@gmail.com, mediante pagamento da totalidade ou de 50% do valor total do retiro. Os restantes 50% deverão ser pagos até 25 de Abril.

IBAN para inscrição: PT50 0045 5380 4026 5687 8134 9