

CONTEÚDO AULAS E MÓDULOS - CURSO AYURVEDA E YOGA PARA MULHERES

Bem vindos!

Sou a Cris Egger, do Ayus Ayurveda e convido vocês para o curso online Ayurveda para mulheres. O conteúdo foi concebido de forma compacta e prático para ser utilizado e aplicado no dia a dia para a mulher moderna. O objetivo é uma transformação da consciência para encontrar o equilíbrio e manter a saúde da mulher.

Compreender os fundamentos do Ayurveda para através dos ensinamentos e métodos encontrar o equilíbrio mental, espiritual e físico.

As dores e sofrimentos dos transtornos menstruais e mudanças de fase como a menopausa, não devem ser sofridas, é apenas um ciclo. Quando estamos equilibradas com nosso ser e Dosha, não existem os sintomas e nem a dor. Para este equilíbrio, trago técnicas escolhidas para integrar no seu dia a dia.

Além do conteúdo filosófico e teórico teremos muitas aulas práticas de yoga, pranayama, aromaterapia, massagem. Aprenderemos a buscar o equilíbrio com técnicas diferenciadas para cada Dosha.

O curso é 100% online com três aulas ao vivo fechadas para os alunos. Vídeos e também material didático escrito. Ao finalizar, receberá um certificado de participação

Qualquer dúvida me escrevam

Com amor e gratidão

Cris Egger

Conteúdo Prático

- ✓ Técnicas de respiração anti stress
- ✓ Técnicas de respiração para aumentar o metabolismo
- ✓ Seqüências de yoga koundalini para equilibrar hormônios
- ✓ Seqüências de yoga para Vata, Pitta e Kapha
- ✓ Alimentação recomendada para Vata, Pitta e Kapha
- ✓ Hábitos recomendados para Vata, Pitta e Kapha
- ✓ Aromaterapia para os distúrbios, para fertilidade, etc
- ✓ Técnicas de massagem facial para rejuvenescimento e anti stress
- ✓ Massagem Mukha Abhyanga (massagem facial com pontos energéticos marma)
- ✓ Auto massagem Detox 1 pos de ervas secas - Udvartana (emagrecimento e metabolismo)
- ✓ Auto massagem Detox 2 ervas frescas garshana (emagrecimento e limpeza energética)

MÓDULO BEM VINDOS

- ✓ O que iremos aprender
- ✓ Quem sou
- ✓ Como usar o curso
- ✓ Mantra Dhanvanthari

MÓDULO 1 - INTRODUÇÃO AO AYURVEDA

Neste módulos aprendemos os princípios básicos do Ayurveda

- ✓ O que é Ayurveda?
- ✓ Filosofia samkya.
- ✓ Os cinco elementos
- ✓ Prana-Nadis-Chakras
- ✓ Os quatro fatores que desequilibram os Doshas
- ✓ Agni, o fogo digestivo
- ✓ Ama, as Biotoxinas
- ✓ Aumentar o prana

MÓDULO 2 - DESCUBRA SUE DOSHA

Aprenderemos a diferenciar os Doshas através de exemplos no dia-a-dia, aparência física e psicológica

- ✓ Introdução aos tres Doshas
- ✓ Como saber qual é o meu Dosha?
- ✓ Exemplos práticos para entender e diferenciar
- ✓ Questionário para avaliação dos Doshas

MÓDULO 3 - O CICLO E A SAÚDE DA MULHER

- ✓ O Ciclo menstrual - Introdução
- ✓ O ciclo menstrual e as fases dos Doshas
- ✓ O que evitar durante o período menstrual
- ✓ Alimentação durante o período menstrual
- ✓ O ciclo menstrual e a conexão com a lua
- ✓ O hormônio estrogênio e a alimentação vegetariana
- ✓ Sadhanas - técnica específica para a limpeza do utero
- ✓ Sadhanas - técnica específica - Mudra
- ✓ Mantra de purificação feminina

MODULO 04 - ROTINA DIÁRIA DE PREVENÇÃO E EQUILÍBRIO

- ✓ Dynacharia - A rotina diária para prevenção e equilíbrio
- ✓ Como fazer a limpeza facial diária?
- ✓ Como fazer a massagem auto abhyanga-auto oleacao?
- ✓ Guia do sono. A importância e dicas para melhora-lo

MODULO 05 - ERVAS EXCELENTES PARA EQUILIBRAR O CICLO MENSTRUAL

- ✓ Ervas e o ciclo - introdução
- ✓ Ervas - parte 1
- ✓ Ervas - parte 2
- ✓ Ervas - parte 3
- ✓ Ervas - parte 4
- ✓ Ervas - parte 5

MÓDULO 06 - O CICLO VATA E COMO EQUILIBRAR

- ✓ O ciclo menstrual e o Dosha Vata, características específicas
- ✓ Sintomas e como balancear
- ✓ Técnica de respiração para Vata
- ✓ Alimentos para equilibrar e acalmar Vata

MÓDULO 07 - O CICLO PITTA E COMO EQUILIBRAR

- ✓ O ciclo menstrual e o Dosha Pitta, características específicas
- ✓ Sintomas e como balancear
- ✓ Técnica de respiração para Pitta
- ✓ Alimentos e ervas para equilibrar e refrescar Pitta

MÓDULO 08 - O CICLO KAPHA E COMO EQUILIBRAR

- ✓ O ciclo menstrual e o Dosha Kapha, características específicas
- ✓ Sintomas e como balancear
- ✓ Técnica de respiração para Kapha
- ✓ Alimentos e ervas para equilibrar e energizar Kapha
- ✓ Recomendações básicas para o Dosha Kapha
- ✓ Kapha e o Leite

MODULO 09 - TRANSTORNOS MENSTRUAIS

- ✓ Perspectiva Ayurvedica dos transtornos menstruais
- ✓ Práticas e cuidados durante a menstruação
- ✓ Causas, Toxinas - AMA
- ✓ Aprenda uma auto massagem para eliminar as toxinas
- ✓ Cólicas
- ✓ Fluxo escasso e excesso de fluxo
- ✓ TPM tensão pré menstrual - causas - que fazer

MÓDULO 10 - PRÉ MENOPAUSA

- ✓ Diferentes fases da vida de uma mulher
- ✓ Pré menopausa - sinais e sintomas
- ✓ Alimentação indicada
- ✓ Aromaterapia indicada para os sintomas

MÓDULO 11 - MENOPAUSA

- ✓ Introdução e sintomas
- ✓ Os pilares para prevenção dos sintomas da menopausa
- ✓ Ervas indicadas
- ✓ Dicas para prevenção dos sintomas
- ✓ Ondas de calor

MÓDULO 12 - SAÚDE SEXUAL E AFRODISÍACOS

- ✓ Sexualidade, sensualidade e sentidos
- ✓ Rejuvenescimento e afrodisíacos (RASAYAN E VAJIKARANA)
- ✓ Saúde sexual e libido
- ✓ Aumentar a fertilidade do homem e da mulher com aromaterapia e ervas

MÓDULO 13 - FERTILIDADE E PREPARAÇÃO DA GRAVIDEZ

- ✓ Introdução fertilidade
- ✓ Os sete tecidos - 7 DHATUS - foco no tecido reprodutor
- ✓ O período fértil
- ✓ Preparando a gravidez
- ✓ Alimentos e ervas para fortalecer o sistema reprodutivo feminino
- ✓ Alimentação pré concepcional

MÓDULO 14- FARMÁCIA AYURVEDA FEMININA - GUIA PRÁTICO

- ✓ A erva shatavari e os benefícios para a mulher
- ✓ A erva da força, libido e concentração
- ✓ Jatamansi o calmante natural
- ✓ Vaginites
- ✓ Fungos
- ✓ Cistos
- ✓ Gases e digestão
- ✓ Menopausa - Osteoporose
- ✓ Menopausa - Cálcio e a osteoporose
- ✓ Menopausa - ondas de calor
- ✓ Menopausa - regularizador natural de hormônios
- ✓ Rejuvenescimento receita 1
- ✓ Rejuvenescimento receita 2
- ✓ Rejuvenescimento receita 3
- ✓ Rejuvenescimento receita 4
- ✓ TPM aromaterapia
- ✓ Chás para cólicas
- ✓ Acne e problemas de pele Pitta
- ✓ Aromaterapia fluxo escasso

MODULO 15 - INTRODUÇÃO A BELEZA E CUIDADOS COM A PELE PELO AYURVEDA

- ✓ Conceitos de beleza
- ✓ A pele e os Doshas
- ✓ A prenda a fazer a limpeza e hidratação diária para Vata, Pitta e Kapha
- ✓ Máscara rejuvenescedora para calma e leveza
- ✓ Máscara exemplo 2

MODULO 16- TRATAMENTOS PRÁTICOS DE DESINTOXICAÇÃO

- ✓ Aprenda a auto Garshana - Detox e limpeza energética
- ✓ Aprenda a auto udvartana Emagrecimento e aumento do metabolismo

MODULO 17 - KUNDALINI YOGA PARA EQUILÍBRIO DAS MULHERES

Aulas com Jiwan Shakti Kaur

- ✓ Introdução teórica
- ✓ Aula de Yoga e seqüência 1
- ✓ Aula de Yoga e seqüência 2

MODULO 18 - SEQUENCIA DE YOGA PARA VATA, PITTA E KAPHA

- ✓ seqüência de Yoga para Vata
- ✓ seqüência de Yoga para Pitta
- ✓ seqüência de Yoga para Kapha

MÒDULO 18 TÉCNICAS DE MASSAGENS FACIAIS - ANTI STRESS E REJUVENSCECIMENTO

- ✓ Aprenda a massagem de marmas tradicional do Ayurveda - MUKHA ABHYANGA
- ✓ Técnicas e seqüências de Yoga Facial

Leitura

Medo e ansiedade