



# ***A pele e Beleza pelo Ayurveda***

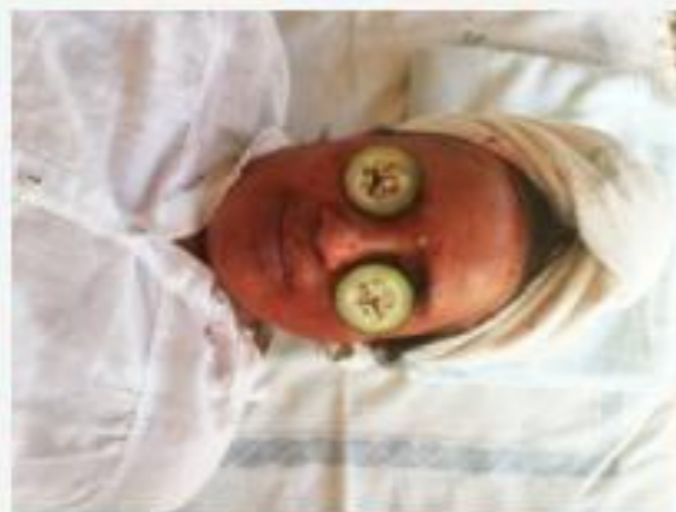
***Especialização 100% on-line***

***Professora Cristiane Egger***

***Lançamento turma 1 em junho***

**AYUS AYURVEDA 2020**

AYUS-AYURVEDA.COM



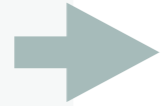
” Se quer melhorar sua aparência,  
modifique seus pensamentos.

*Princípio védico sobre a beleza*

# COMO FUNCIONA?

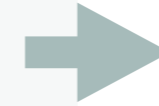
*Módulo 1*

*1.7.2020*



*Módulo 2*

*1.8.2020*



*Módulo 3*

*1.9.2020*

*Conteúdo liberado 1.7*

*Conteúdo liberado 1.8*

*Conteúdo liberado 1.9*

# COMO FUNCIONA?

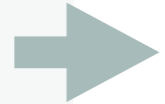
### Módulo 1

1.7.2020

1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ 70 vídeo aulas gravadas



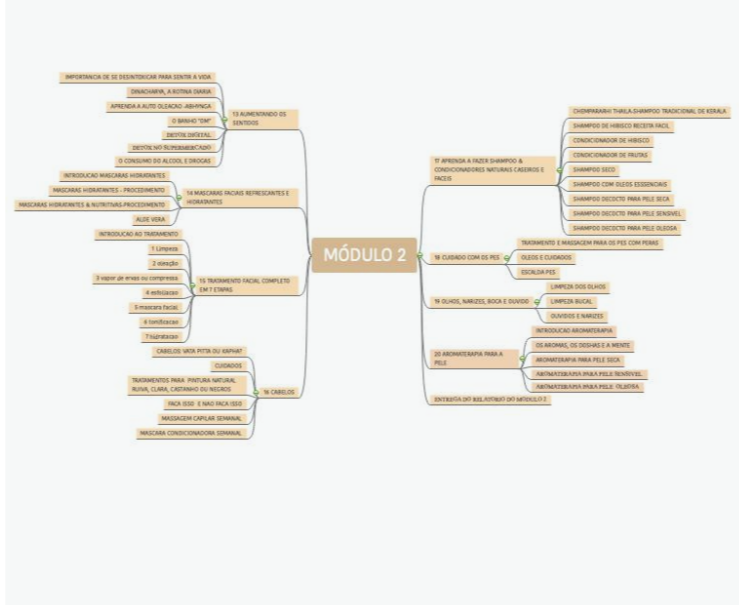
### Módulo 2

1.8.2020

1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ 46 vídeo aulas gravadas



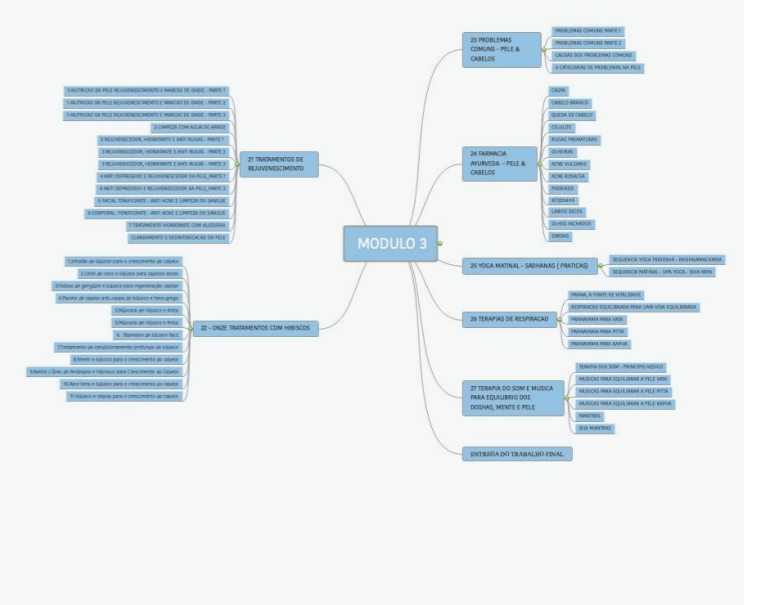
### Módulo 3

1.9.2020

1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ 55 vídeo aulas gravadas



# COMO FUNCIONA?

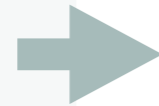
## Módulo 1

1.7.2020

+1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ **70 vídeo aulas** gravadas



## Módulo 2

1.8.2020

+1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ **46 vídeo aulas** gravadas



## Módulo 3

1.9.2020

+1 Aula ao vivo -

data a confirmar (fica gravada)

+ **55 vídeo aulas** gravadas

*Aqui temos basicamente a teoria, e pequenas praticas, mas muito importante!*

*Praticas avançadas. Vocês irão buscar uma ou mais pessoas para fazer as práticas e irão juntar as experiencias no relatório*

*Praticas avançadas. Vocês irão buscar uma ou mais pessoas para fazer as práticas e irão juntar as experiencias no relatório*



*Entrega do trabalho final*

# *Módulo 1*

## *Junho 2020*

*A partir de agora iremos mergulhar na teoria da beleza védica e iniciar a compreender as conexões entre a mente o corpo a respiração e o espírito. Iremos nos preparar para as práticas e nos familiarizar com a pele relacionada aos Doshas. Iremos começar a aprender a limpar e muito mais!*

### *Pouco tempo pra estudar?*

*Você pode fazer este modulo em um mês ou em até um ano! Iniciamos juntos e depois você define seu tempo. As aulas ao vivo serão a cada mês, mas se você perder estará depois na área de membros do curso para você não perder o conteúdo!*

*Veja em detalhes as vídeo-aulas no próximo slide.*

# 1

## Módulo 1

### CAPITULO 01\_ INTRODUÇÃO AO AYURVEDA

Junho 2020

- QUE VAMOS APRENDER
- QUEM SOU
- OS 5 ELEMENTOS
- FILOSOFIA SAMKYA
- PROMOVER AGNI - O FOGO DIGESTIVO
- ELIMINAR AMA - AS TOXINAS
- OS QUATRO FATORES DE DESEQUILIBRIO
- FATORES DE DESEQUILIBRIO: AMBIENTE
- EQUILIBRIO: NADIS - PRANA - CHAKRAS
- MANTRA DHANVANTARI

### CAPITULO 02 \_IDENTIFICAR O SEU DOSHA

- AULA SOBRE DOSHAS - PARTE 1-2-3
- VATA "PORTRAIT"
- PITTA "PORTRAIT"
- KAPHA "PORTRAIT"
- EXEMPLOS COTIDIANOS DOS DOSHAS
- SAT CHIT ANANDA - PRINCIPIO VÉDICO

### CAPITULO 03 \_A BELEZA PELO AYURVEDA

- A BELEZA E O AYURVEDA
- CORPO, RESPIRAÇÃO, MENTE & ESPIRITO
- BELEZA: CONCEITO DE TRATAMENTO PARTE 2
- O QUE É A BELEZA? PARTE 1 & 2
- A BELEZA INTERIOR, EXTERIOR E A SECRETA
- RADIANCIA
- PRANA, TEJAS E OJAS E A PELE
- OJAS E HORMONIOS SERATONINA E MELOTONINA
- OJAS, IDENTIFIAR E PROMOVER
- DHATUS - OS 7 TECIDOS E A PELE
- RASASARA - A PELE E O TECIDO RASA

### CAPITULO 04 \_OS DOSHAS E A PELE

- IDENTIFICANDO A PELE : VATA, PITTA OU KAPHA?
- A PELE VATA
- A PELE PITTA
- A PELE KAPHA
- OS 10 TIPOS DE PELE DE ACORDO COM OS DOSHAS
- QUESTIONÁRIO DESCUBRA SUA PELE

### CAPÍTULO 05 \_A PELE: PRINCIPIOS PARA O EQUILÍBRIO

- A PELE, O SEGUNDO CÉREBRO
- COMO TRATAR A PELE DE ACORDO COM OS DOSHAS
- PASSAMOS NA PELE O QUE COMEMOS A ALIMENTAÇÃO E A PELE
- A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS
- PRAKRITI E VIKRITI DA PELE
- ROTINA BÁSICA TRIDOSHA
- CUIDADOS COM A PELE:
- O QUE FAZER E O QUE NÃO

### CAPÍTULO 06 \_A MENTE E O ESTRESSE E A PELE

- ESCUTE A SUA PELE! O CÉREBRO, OS SENTIDOS E A PELE
- COMO O CORPO SE DESEQUILIBRA?
- OS SABORES / FRAGÂNCIAS E OS EFEITOS PSICOLÓGICOS
- RESPIRAÇÃO ANTI STRESS IMEDIATA
- FACE YOGA PARA MARCAS DE STRESS

### CAPÍTULO 07 \_O ENVELHECIMENTO DA PELE

- ENVELHECIMENTO DA PELE - CAUSAS
- MASSAGEM FACIAL REJUVENESCEDORA COM SANDALO
- A IMPORTÂNCIA DO SONO E COMO MELHORÁ-LO

### CAPÍTULO 08 \_MAPA FACIAL - DOENÇAS E ÓRGÃOS RELACIONADOS

"TA NA CARA!" MAPA DO ROSTO:AS DOENÇAS RELACIONADAS -1

"TA NA CARA!" MAPA DO ROSTO: OS ÓRGÃOS E EMOÇÕES RELACIONADOS

### CAPÍTULO 09 \_ESFOLIAÇÃO, A IMPORTÂNCIA DO TOQUE

- NADIS E MARMAS :A IMPORTANCIA DA MASSAGEM
- O PODER DO TOQUE GENTIL
- ESFOLIAÇÃO PARA EMAGRECER
- ESFOLIAÇÃO COM ERVAS FRESCAS PARA LIMPEZA ENERGÉTICA
- ADEUS CÉLULAS MORTAS - SCRUBS
- ADEUS CÉLULAS MORTAS - SCRUB RECEITA 2

### CAPÍTULO 10 \_LIMPEZA DA PELE -OPÇÃO 1 - TRADICIONAL KERALA

- INTRODUÇÃO - LIMPEZA DE PELE PARA OS DOSHAS
- VATA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR
- PITTA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR
- KAPHA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR
- PEELING MARAVILHOSO COM TRIPHALA
- APRENDA A FAZER A FARINHA DE GRAO DE BICO PARA A LIMPEZA

### CAPÍTULO 10 \_LIMPEZA DA PELE -OPÇÃO 2

- LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR- REGRAS BÁSICAS
- LIMPAR NUTRIR HIDRATAR- INDICAÇÕES
- VATA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR
- PITTA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR
- KAPHA: LIMPAR, NUTRIR E HIDRATAR

### CAPÍTULO 11 \_MÁSCARAS DE FRUTAS PARA LIMPEZA SEMANAL

- MÁSCARA LIMPEZA SEMANAL - VATA, PITTA E KAPHA PARTE 1
- MÁSCARA LIMPEZA SEMANAL - VATA, PITTA E KAPHA PARTE 2



# MÓDULO 1



# ***Módulo 2***

***Julho 2020***

***Neste módulo iremos iniciar as práticas avançadas, com o tratamento completo em 7 etapas e tratamentos hidratantes***

***Aprenderemos a fazer em casa nosso próprio shampoo e condicionador, pasta de dente.***

***Iremos também aprender sobre os cuidados para os cabelos através dos Doshas, os pés, mãos, ouvidos, narinas. Aprenderemos mascarar e tratamentos além da introdução a aromaterapia para os Doshas e a pele.***

## ***Início da prática***

***Você irá escolher um/a amiga/o para poder começar em colocar as praticas. Esta ou estas pessoas voluntárias são importantes para seu aprendizado. Todas as praticas que conseguir realizar serão documentadas em foto ou texto e enviadas a mim para o relatório do modulo e final, caso você queira o Diploma do curso, caso não, ok! Receberá um certificado de participação sem realizar a pratica.***

# 2

## Módulo 2

Julho 2020 -

*mas: Faça as aulas quando quiser.*

*Conteúdo em video aulas gravadas! Acesso 1 ano.*

*Conteúdo liberado em julho + aula ao vivo em julho.*

### **CAPITULO 12\_ AUMENTANDO OS SENTIDOS**

- IMPORTÂNCIA DE SE DESINTOXICAR PARA SENTIR A VIDA
- DINACHARYA, A ROTINA DIARIA
- APRENDA A AUTO OLEACAO -ABHYNGA
- O BANHO "OM"
- DETOX DIGITAL
- DETOX NO SUPERMERCADO
- O CONSUMO DO ÁLCOOL E DROGAS

### **CAPITULO 13\_ MÁSCARAS FACIAIS HIDRATANTES**

- INTRODUÇÃO MASCARAS HIDRATANTES
- MASCARAS HIDRATANTES - PROCEDIMENTO
- MASCARAS HIDRATANTES & NUTRITIVAS-PROCEDIMENTO
- ALOE VERA

### **CAPITULO 14\_ TRATAMENTO FACIAL COMPLETO EM 7 ETAPAS**

- 1 LIMPEZA
- 2 OLAÇÃO
- 3 VAPOR DE ERVAS OU COMPRESSA
- 4 ESFOLIAÇÃO
- 5 MASCARÁ FACIAL
- 6 TONIFICAÇÃO
- 7 HIDRATAÇÃO

### **CAPITULO 15\_ CABELOS**

- CABELOS: VATA PITTA OU KAPHA?
- CUIDADOS COM OS CABELOS
- TRATAMENTOS PARA PINTURA NATURAL RUIVA, CLARA,
- TRATAMENTOS PARA PINTURA NATURAL CASTANHO OU NEGROS
- FAÇA ISSO E NAO FAÇA ISSO
- MASSAGEM CAPILAR SEMANAL
- MASCARA CONDICIONADORA SEMANAL

### **CAPITULO 16\_ APRENDA A FAZER SHAMPOO E CONDICIONADORS CASEIROS**

- CHEMPARARHI THAILA-SHAMPOO TRADICIONAL DE KERALA
- SHAMPOO DE HIBISCO RECEITA FACIL
- CONDICIONADOR DE HIBISCO
- CONDICIONADOR DE FRUTAS
- SHAMPOO SECO
- SHAMPOO COM OLEOS ESSSENCIAIS
- SHAMPOO DECOCTO PARA PELE SECA
- SHAMPOO DECOCTO PARA PELE SENSIVEL
- SHAMPOO DECOCTO PARA PELE OLEOSA

### **CAPITULO 17\_ CUIDADO COM OS PÉS**

- TRATAMENTO E MASSAGEM PARA OS PES COM PERAS
- OLEOS E CUIDADOS
- ESCALDA PES

### **CAPITULO 18\_ OLHOS, NARIZES, BO CA E OUVIDOS**

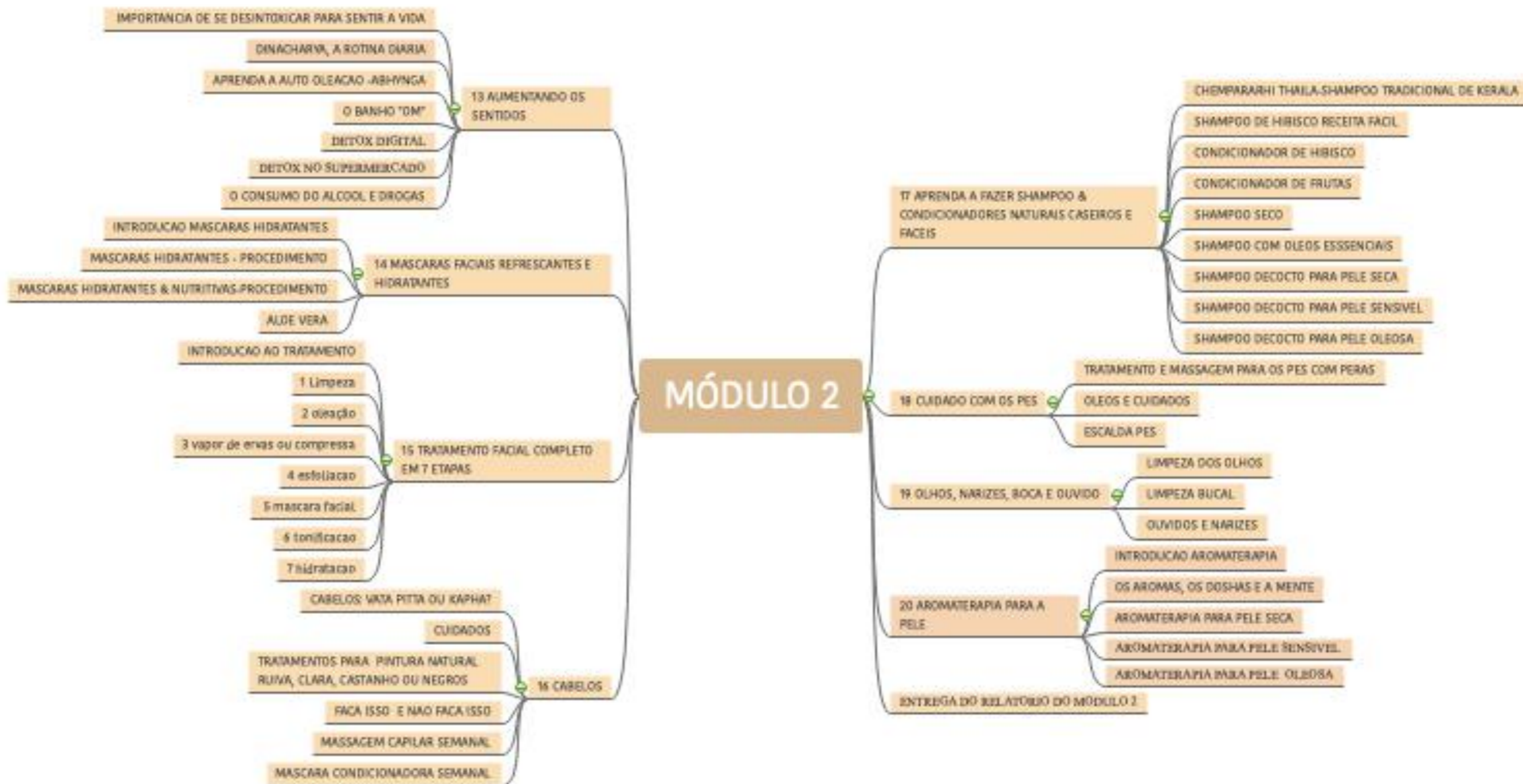
- LIMPEZA DOS OLHOS
- LIMPEZA BUCAL
- OUVIDOS E NARIZES

### **CAPITULO 19\_ AROMATERAPIA PARA A PELE**

- INTRODUÇÃO AROMATERAPIA
- OS AROMAS, OS DOSHAS E A MENTE
- AROMATERAPIA PARA PELE SECA
- AROMATERAPIA PARA PELE SENSIVEL
- AROMATERAPIA PARA PELE OLEOSA

- ENTREGA DO RELATÓRIO PESSOAL SOBRE AS PRÁTICAS E TEORIA DO MÓDULO.

# MÓDULO 2



# *Módulo 3*

*Agosto 2020*

*Neste módulo iremos seguir com as práticas avançadas, aprender práticas de rejuvenescimento clássicas, iremos também ter uma sessão de 11 tratamentos para os cabelos com flores de hibisco e um capítulo sobre a farmácia Ayurveda para a pele. Problemas comuns como caspa, queda de cabelo, acne entre outros. Discutiremos soluções, causas e remédios caseiros.*

*Você segue aplicando e documentando tudo!*

*Visão holística - yoga & respiração*

*Também irei ensinar praticas milenares para incluir em sua vida diária ou aos tratamentos . Sadhanas matinais, sequências de yoga fáceis com um efeito transformador, pranayamas para os Doshas*

*Terapia do som*

*Discutiremos a terapia do som e mantras para a cura*

**AYUS AYURVEDA 2020**

AYUS-AYURVEDA.COM

# 3 Módulo 3

Agosto 2020 -

mas: Faça as aulas quando quiser.

Conteúdo em video aulas gravadas! Acesso 1 ano.

Conteúdo liberado em agosto + aula ao vivo em agosto.  
+ aula ao vivo de finalização

## CAPÍTULO 20\_ TRATAMENTOS DE REJUVENESCIMENTO

- 1-NUTRICAÇÃO DA PELE REJUVENESCIMENTO E MARCAS DE IDADE - 1
- 1-NUTRICAÇÃO DA PELE REJUVENESCIMENTO E MARCAS DE IDADE - 2
- 1-NUTRICAÇÃO DA PELE REJUVENESCIMENTO E MARCAS DE IDADE - 3
- 2-LIMPEZA COM ÁGUA DE ARROZ
- 3 REJUVENESCEDOR, HIDRATANTE E ANTI RUGAS - 1
- 3 REJUVENESCEDOR, HIDRATANTE E ANTI RUGAS - 2
- 3 REJUVENESCEDOR, HIDRATANTE E ANTI RUGAS - 3
- 4 ANTI DEPRESSIVO E REJUVENESCEDOR DA PELE\_1
- 4 ANTI DEPRESSIVO E REJUVENESCEDOR DA PELE\_2
- 5 FACIAL TONIFICANTE - ANTI ACNE E LIMPEZA DO SANGUE
- 6 CORPORAL- TONIFICANTE - ANTI ACNE E LIMPEZA DO SANGUE
- 7 TRATAMENTO HIDRATANTE COM ALOE VERA
- CLAREAMENTO E DESINTOXICAÇÃO DA PELE |

## CAPÍTULO 21\_ ONZE TRATAMENTOS COM HIBISCOS

- 1. infusão de hibisco para o crescimento do cabelo
- 2. Leite de coco e hibisco para cabelos secos
- 3. Folhas de gengibre e hibisco para regeneração capilar
- 4. Pacote de cabelo anti-caspa de hibisco e feno-grego
- 5. Máscara de Hibisco e Amla
- 5. Máscara de Hibisco e Amla
- 6. Shampoo de hibisco fácil
- 7. Tratamento de condicionamento profundo de hibisco
- 8. Neem e hibisco para o crescimento do cabelo
- 9. Azeite / Óleo de Amêndoa e Hibiscus para Crescimento do Cabelo
- 10. Aloe Vera e hibisco para o crescimento do cabelo
- 11. Hibisco e cebola para o crescimento do cabelo

## CAPÍTULO 22\_ PROBLEMAS COMUNS - PELE & CABELOS

- PROBLEMAS COMUNS PARTE 1
- PROBLEMAS COMUNS PARTE 2
- CAUSAS DOS PROBLEMAS COMUNS
- SEIS CATEGORIAS DE PROBLEMAS NA PELE

## CAPÍTULO 23\_ FARMÁCIA AYURVEDA - PELE & CABELOS

- CASPA
- CABELO BRANCO
- QUEDA DE CABELO
- CELULITE
- RUGAS PREMATURAS
- OLHEIRAS
- ACNE VULGARIS
- ACNE ROSACEA
- PSORIASIS ECZEMAS
- LÁBIOS SECOS
- OLHOS INCHADOS
- SARDAS

## CAPÍTULO 24\_ YOGA MATINAL - SADHANAS ( PRATICAS)

- SEQUENCIA YOGA TRIDOSHA - KRISHNAMACHARIA
- SEQUENCIA MATINAL - UPA YOGA - ISHA KRYA

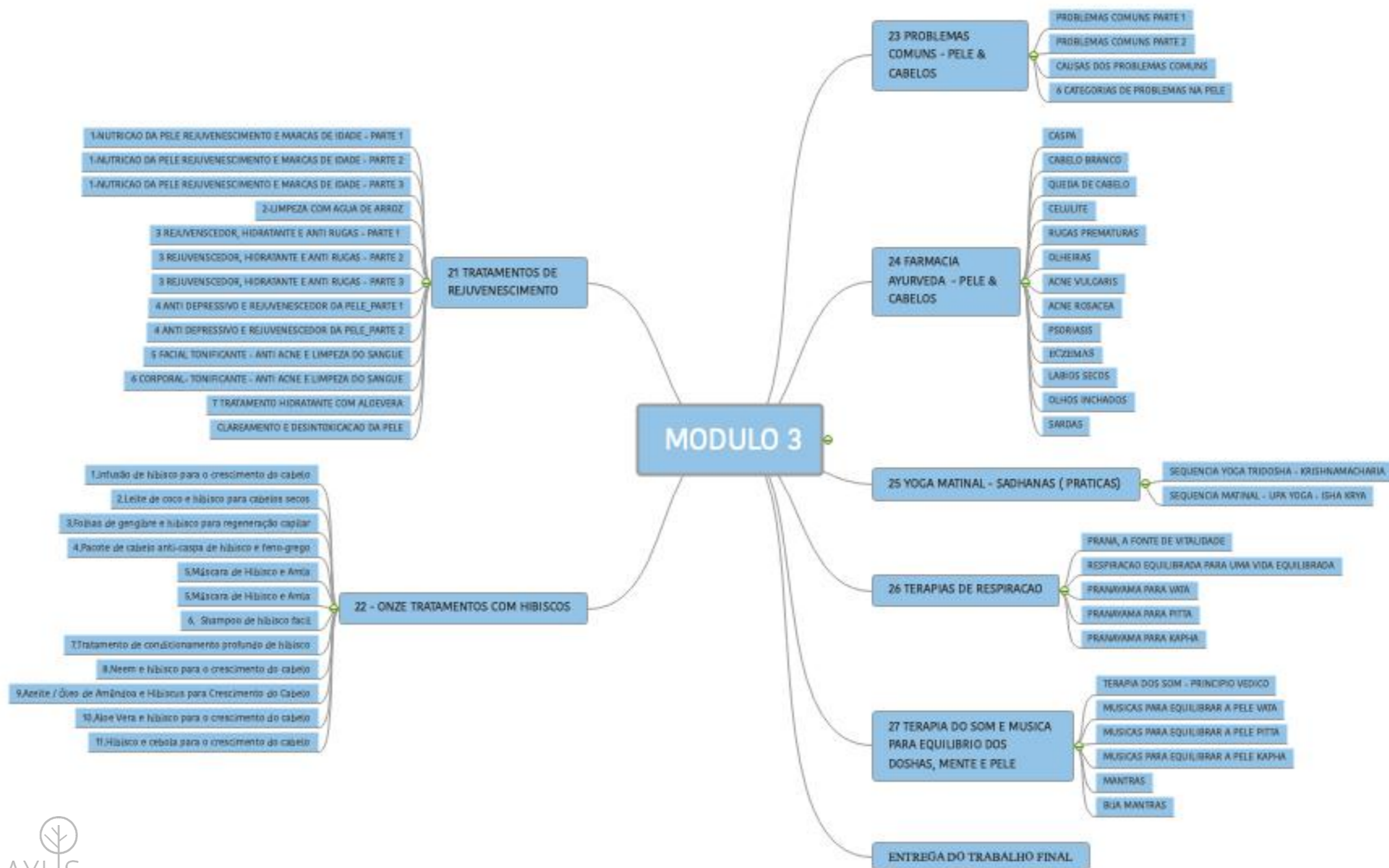
## CAPÍTULO 25\_ TERAPIAS DE RESPIRAÇÃO

- PRANA, A FONTE DE VITALIDADE
- RESPIRAÇÃO EQUILIBRADA PARA UMA VIDA EQUILIBRADA
- PRANAYAMA PARA VATA
- PRANAYAMA PARA PITTA
- PRANAYAMA PARA KAPHA

## CAPÍTULO 26\_ TERAPIA DO SOM E MÚSICA PARA EQUILÍBRIO DOS DOSHAS, MENTE E PELE

- TERAPIA DO SOM - PRINCÍPIO VEDICO
- MÚSICAS PARA EQUILIBRAR A PELE VATA
- MÚSICAS PARA EQUILIBRAR A PELE PITTA
- MÚSICAS PARA EQUILIBRAR A PELE KAPHA
- MANTRAS
- BIJA MANTRAS

# MÓDULO 3



# POSSO ASSISTIR QUANDO EU QUISER?

---

- SIM!
- Você irá ter os videos gravados para acessar quantas vezes quiser e quando quiser!
- As aulas ao vivo serão para acompanhamento e dúvidas, mas se você perder, estarão gravadas na área de membros.



# CERTIFICADO OU DIPLOMA?

---

- Quem fizer os trabalhos ao final dos módulos, e encontrar uma pessoa para praticar alguns tratamentos, irá receber o *Diploma* com mais horas. Estas práticas são na minha opinião de grande importância, caso você queira trabalhar no ramo.
- Estas práticas você irá incluir no seu relatório ao finalizar o modulo 2 e o modulo 3, com algumas fotos ou texto de sua experiência da prática.
- Quem quiser somente assistir, receberá o *certificado de participação* com as horas exatas dos videos.

# PERGUNTAS FREQUENTES

---

*Sou terapeuta ayurveda, ou aluno de ayurveda, este curso acrescentará algo para mim? Absolutamente sim! Os conhecimentos oferecidos são uma área específica e muito pouco divulgada/conhecida ou explorada, trazendo a você uma grande oportunidade de negocio novo ou para ampliar seus atendimentos em qualidade e variedade. Trago conhecimentos clássicos desde a Índia, livros e mentores internacionais, além da minha própria prática como professora e terapeuta.*

*Preciso ter conhecimento prévio em Ayurveda? Não. Existe uma introdução básica, que te servirá para acompanhar o curso e as práticas perfeitamente. Mas é indicado seguir estudando Ayurveda se quiser realmente atuar profissionalmente especificamente para os Doshas.*

*Sou profissional de beleza mas não conheço o Ayurveda. Este curso me ajudará em meu negócio? Muito!!! Te enriquecerá grandemente e ampliará suas chances de negócios.*

*Posso comprar somente o segundo ou terceiro módulo? Não. O curso está elaborado com uma lógica e não quero picotar o conteúdo.*

*Quanto tempo posso acessar o curso? Um ano!*

*Posso parcelar? Sim! Através da plataforma do curso, você encontra as opções de pagamento*

*Quero somente melhorar minha qualidade de vida e aprender a me tratar sozinha, o curso serve para mim? Absolutamente SIM!!! Você se libertará da indústria farmacêutica e pode em casa criar seu SPA com as amigas e família!*

*Não quero fazer nem as práticas nem o trabalho final. OK! Você receberá o certificado de participação.*

# *Minha intenção*

*Minha intenção é que cada um de vocês possa com este curso engrandecer os conhecimentos profissionais e aumentar a qualidade de vida pessoal e dos seus pacientes.*

*Que se livrem da indústria farmacêutica*

*Que aprendam tratamentos muito acessíveis e econômicos que são muito poderosos e totalmente naturais.*

*Que aumentem a consciência desenvolvendo a relação de vocês com a vida natural e o respeito com a natureza*

*Lokah samastah sukhino bhavantu*

*"Que todas minhas palavras, atos e pensamentos possam contribuir para a felicidade de todos os seres vivos."*

# ***Meta Ayus***

## ***Final de semana presencial 2021***

***São Paulo***

***Rio de Janeiro***

***Florianópolis***

***Lisboa***

***Porto***

***Mallorca (em espanhol)***

***Vamos ver como o mundo evoluciona, mas estou planejando e colocando este desejo em meu coração.***

***Obrigada***

***Quero entrar na lista de espera***

**AYUS AYURVEDA 2020**

AYUS-AYURVEDA.COM