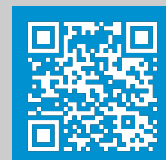


Formação Livre • Lisboa

AYURVEDA E SAÚDE NATURAL



Direção

Maria Adília Januário Charmier
p715@ulusofona.pt

Secretariado

Tania Pereira
tania.pereira@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

30 ects

Apresentação

Proveniente da Índia, o Ayurveda (conhecimento ou ciência da vida) é o sistema de saúde dos mais antigos. Percebe a pessoa como um todo, observando a interação entre o espírito, mente e corpo e meio envolvente, dando o conhecimento com o intuito de se alcançar a harmonia. Um dos objetivos do Ayurveda, com sua vasta e longa experiência clínica, é promover ou manter a saúde, prevenindo o aparecimento da doença. Neste curso, iremos conhecer a perspetiva do Ayurveda, com uma panóplia de ferramentas teóricas (anatomia, biologia, imunologia e fisiopatologia) e práticas tais como rotina diária (dinachariá), fitoterapia e terapias como massagem com óleo (abhyāṅga), cinco ações de purificação (panchakarma), dieta (ahāra), meditação e yoga

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Alimentação e Nutriterapia	5
Fisiopatologia - Fisiologia-Meditação	5
Fitoterapia- Terapia na Farmácia Natural	4
Massagem Ayurvédica	5
Meditação e Yoga	5
Módulo I - 6661 Introdução a Ayurveda e Ciências Biológicas	6

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT