

Formação Livre • Lisboa

# INTELIGÊNCIA AYURVÉDICA PARA EQUILÍBRIO MENTE-CORPO



## Direção

Manas Sutradhar  
p6731@ulusofona.pt

## Secretariado

Natalia Raileanu  
f5401@ulusofona.pt

## Duração

0 Anos

## Créditos

2 ects

## Apresentação

O curso Inteligência Ayurvédica para o equilíbrio mente-corpo integra a antiga sabedoria ayurvédica com práticas modernas do equilíbrio mente-corpo. Os participantes irão explorar a forma como os princípios fundamentais da Ayurveda - tais como doshas, agni e prana - afectam o bem-estar mental. O curso centra-se na compreensão da ligação entre a saúde física e o equilíbrio emocional, oferecendo ferramentas para a gestão do stress, a resiliência emocional e a clareza mental. Serão abordadas técnicas práticas como recomendações dietéticas, remédios à base de ervas e práticas de estilo de vida para ajudar a manter uma mente equilibrada. Perfeito para os interessados numa abordagem holística da saúde mental, combinando tradições testadas pelo tempo com o bem-estar contemporâneo.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

Inteligência Ayurvédica para Equilíbrio Mente-Corpo

2

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT