

Monica Vailetta

Operatrice Olistica e Insegnante Yoga

@ [monicavailettaayurveda@gmail.com](mailto:monicavailettaayurveda@gmail.com) - +39 349 368 4564

Codice Fiscale VLTMNC71H58F205V - Partita IVA 02591620063



In collaborazione con **MASSIMILIANO CADENAZZI**



**CORSO DI FORMAZIONE AYURVEDA 200 ore – CSEN**

**ANNUALE 2023-2024, inizio corso 07 ottobre 2023 – fine corso 30 giugno 2024**

**Genova, Italy**

**Responsabile corso: Monica Vailetta (terapista in ayurveda, insegnante yoga)**

**Co-Responsabile: Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi (insegnante yoga, kinesiologo, terapeuta in ayurveda, terapeuta in thai yoga massage, specializzato in fitoterapia e fiori di Bach)**

Si affrontano le basi della scienza dell'Ayurveda, da diversi punti di vista: filosofico, scientifico, anatomico e fisiologico. Alla parte teorica, verrà affiancata la parte pratica dei trattamenti, di cui si approfondiranno obiettivi, manualità e aspetti relativi ad oli ed erbe utilizzati.

In considerazione del fatto che Ayurveda e Yoga sono due scienze indissolubili, si uniranno anche pratiche di Yoga Dhara Tridosha, basate su una pratica fluida e riequilibrante per i Dosha, nella quale lo sviluppo della sequenza si contraddistingue nel Tristana.

Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione.

Il percorso è sviluppato in 10 incontri di due giorni nei fine settimana.



Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Monica Vailetta

Operatrice Olistica e Insegnante Yoga

@ [monicavailettaayurveda@gmail.com](mailto:monicavailettaayurveda@gmail.com) - +39 349 368 4564

Codice Fiscale VLTMNC71H58F205V - Partita IVA 02591620063



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Le lezioni nei fine settimana si svolgeranno secondo i seguenti orari:

Sabato dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Domenica dalle 09.30 alle 13.30 e dalle 14.00 alle 17.00

Calendario incontri:

07-08 ottobre 2023 - 1° incontro

11-12 novembre 2023 - 2° incontro

09-10 dicembre 2023 - 3° incontro

13-14 gennaio 2024 - 4° incontro

03-04 febbraio 2024 - 5° incontro

09-10 marzo 2024 - 6° incontro

06-07 aprile 2024 - 7° incontro

04-05 maggio 2024 - 8° incontro

01-02 giugno 2024 - 9° incontro

29-30 giugno 2024 - 10° incontro

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio e pratica individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute.

### ARGOMENTI DI STUDIO

#### TEORIA

Principi di storia e filosofia Ayurveda:

- definizione di Ayurveda;
- cenni storici;
- antichi testi.

Filosofia Ayurveda:

- i 5 elementi;
- i tre dosha;
- i guna.

Nozioni di anatomia e fisiologia umane.

Anatomia e fisiologia ayurvediche:

- dosha in anatomia e fisiologia;
- i tessuti (dhatu);
- i canali (srota);
- le tossine (ama);
- il fuoco della vita (agni);
- gli escreti (mala);
- i bisogni naturali del corpo;
- immunità (bala e ojas);
- subdosha.

Gli stadi della malattia.

Analisi dell'equilibrio dei dosha.

Routine giornaliera (dinacharya).

Routine stagionale (ritucharya).

Disintossicazione (panchakarma).

Alimentazione ayurvedica:

- principi;
- i 5 sapori (rasa);
- l'energia (virya);
- effetto post digestivo (vipaka);
- preparazioni.

#### TRATTAMENTI

Nozioni di base:

- come organizzare gli spazi;

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Monica Vailetta

Operatrice Olistica e Insegnante Yoga

@ [monicavailettaayurveda@gmail.com](mailto:monicavailettaayurveda@gmail.com) - +39 349 368 4564

Codice Fiscale VLTMNC71H58F205V - Partita IVA 02591620063



- accoglienza;
- preparazione dell'operatore;
- etica.

Oli ed erbe.

Trattamenti:

- Abhyangam parziali;
- Abhyangam completo;
- Samvahanam.

**ESAME**

L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica durante la formazione.

Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato CSEN di Operatore Ayurveda 200ore.

Grazie ad uno staff di insegnanti qualificati potrai praticare consapevolmente ayurveda.

N.B.: Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

### **SEDE DI FORMAZIONE E CONTATTI**

La sede di formazione è:

**SPAZIO YOGA 1902**

16167 Genova, Corso Europa 1902

Contatti:

[monvailetta@gmail.com](mailto:monvailetta@gmail.com)

Wa 349.36.84.564

[www.massimilianocadenazzi.com](http://www.massimilianocadenazzi.com)

### **PERIODO DI FORMAZIONE**

La formazione si terrà dal 07 Ottobre 2023 al 30 giugno 2024, come da calendario precedentemente esposto. (può subire delle variazioni di date e orari)

### **PREREQUISITI**

- Familiarità con aspetti base della disciplina dello yoga;
- Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto;
- Disponibilità all'accettare le regole base dell'etica yogica e ayurvedica;
- Voglia di imparare ed evolvere;
- Volontà di condivisione.

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo [monvailetta@gmail.com](mailto:monvailetta@gmail.com) entro il 20 settembre 2023 unitamente ai seguenti dati:

- \* Nome
- \* Cognome
- \* Indirizzo di residenza (via, comune, provincia, cap) .
- \* Data e luogo di nascita
- \* Nr documento di riconoscimento
- \* Codice fiscale.
- \* Numero telefonico cellulare e fisso
- \* Indirizzo di posta elettronica
- \* Corso al quale si desidera iscriversi e relativa data.

L'iscrizione viene ritenuta valida se corredata di ricevuta di versamento della caparra richiesta.

### **NOTE SULLA PRESENZA**

Perché la partecipazione venga ritenuta valida è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le 200 ore di studio dichiarate.

Quando, per i più disparati motivi, lo studente perda parte delle lezioni, quanto mancante andrà recuperato prima dell'assegnazione della certificazione, secondo modalità che verranno definite di volta in volta.

Firma: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

Monica Vailetta

Operatrice Olistica e Insegnante Yoga

@ [monicavailettaayurveda@gmail.com](mailto:monicavailettaayurveda@gmail.com) - +39 349 368 4564

Codice Fiscale VLTMNC71H58F205V - Partita IVA 02591620063



## **INSEGNANTI**

Monica Vailetta

## **COLLOQUIO**

È consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione, anche telefonico, con il Responsabile della formazione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

## **OCCORRENTE**

Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale, due teli (lenzuoli) di cotone, ciabatte, un asciugamano grande.

## **CONTRIBUTO FORMAZIONE**

Il contributo richiesto per la formazione è pari ad euro 1.800,00=.

Il contributo non include di quota associativa per i non soci (20 euro) e il diploma Shanta Pani - CSEN (100 euro).

## **MODALITA' DI PAGAMENTO**

L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento:

- acconto all'iscrizione => euro 500,00=
- entro il 15 dicembre 2022 => euro 450,00=
- entro il 15 febbraio 2023 => euro 450,00=
- entro il 15 aprile 2023 => euro 400,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con Shanta Pani.

Il pagamento può essere effettuato, dopo aver registrato la propria iscrizione, alle seguenti coordinate bancarie:

IBAN – IT72D0503401427000000005783

Intestato a –Shanta Pani Tortona ASD

Nella causale indicare il proprio nome e cognome e la data della formazione alla quale si desidera partecipare.

Termini di cancellazione:

- . a 4 settimane dall'inizio del corso => 80% del valore del corso
- . a 2 settimane dall'inizio del corso => 100% del valore del corso

Firma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_