



Curso de Masaje Ayurveda Abhyanga y Yoga

- 60 horas - Primer nivel-

Yoga & Ayurveda Experience es un nuevo proyecto que nace del profundo amor y respeto por estas ciencias hermanas, cuya unión busca promover el bienestar integral. Este espacio ha sido co-creado con dedicación y compromiso, integrando las enseñanzas milenarias del yoga y la sabiduría del ayurveda para brindar experiencias transformadoras.

Este Curso de Masaje Ayurveda Abhyanga y Yoga tiene una duración total de 60 horas, divididas en 5 módulos de 12 horas cada uno

Las clases se dictarán cada 15 días, con el objetivo de brindar un aprendizaje equilibrado entre teoría y práctica. Además, habrá módulos adicionales disponibles según las necesidades de los estudiantes, tales como masaje en piso, masaje para embarazadas, masaje a cuatro manos y automasaje.

Sumérgete en una experiencia única de transformación y bienestar en este curso pensado para quienes buscan reconectar con su esencia, elevar su energía y aprender técnicas ancestrales que equilibran cuerpo, mente y espíritu.

El equipo está conformado por profesionales apasionados que comparten una visión: ayudarte a descubrir el equilibrio, la vitalidad y la serenidad a través de enseñanzas y prácticas conscientes y personalizadas.

IBIZA 2025 / MARZO - ABRIL / 60HS



CURSO DE MASAJE AYURVEDA ABHYANGA Y YOGA

Abordaremos las raíces de estas dos disciplinas hermanas, sus fundamentos para ahondar en las técnicas de masaje Abhyanga.

TEMARIO:

HISTORIA Y FILOSOFIA DEL
YOGA Y AYURVEDA

ANATOMIA Y PRINCIPALES
SISTEMAS

ANATOMIA ENERGETICA

TACTO CONSCIENTE

MANIOBRAS PRINCIPALES.
DEL MASAJE ABHYANGA

**Se entrega manual completo y certificado.*

En Yoga & Ayurveda Experience, no solo encontrarás técnicas y conocimientos, sino también un espacio para reconectar contigo mismo y con lo esencial.



Dirigido a:

*Profesionales del bienestar que desean enriquecer su práctica con conocimientos ayurvédicos y técnicas de masaje energético.

*Amantes del yoga y la meditación que buscan integrar el ayurveda como complemento para una vida más consciente.

*Personas en búsqueda de transformación personal, interesadas en descubrir herramientas para cultivar equilibrio y vitalidad.

*Espíritus curiosos y creativos con ganas de explorar nuevas formas de conexión y armonía con su cuerpo, despertando la sensibilidad de su tacto.

Este curso combina prácticas energéticas, enseñanzas profundas y momentos para conectar con vos mismo.

Es mucho más que un aprendizaje: es una experiencia para despertar todo tu potencial.

En cada módulo habrá aspectos teóricos, momentos prácticos y rueda de preguntas e integración

Contenido

Aspectos teóricos:

1-Historia y filosofía del Ayurveda y del Yoga. Entender su origen histórico y como se complementan entre sí.

2-Los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha.Los 5 elementos y su relación con los doshas
Características de cada dosha: aspectos físicos y fisiológicos generales. Signos básicos de desequilibrio doshico.

3-Test y elaboración de tu propio Dosha.

4- Anatomía y fisiología básica: Los diferentes sistemas, Músculo esquelético

5-Anatomía energética: Concepto de Prana. Nadis principales. Prana y Apana. Prana VAYUS. Los 5 Koshas . Los 7 Chakras. Psicología de los Chakras.

6-Pranayamas: Las 4 fases de la respiración. Pranayamas principales.

Aspectos prácticos:

- 1-Principios básicos del masaje ayurvédico. Contraindicaciones
- 2-Maniobras principales: golpetear, amasar, friccionar, comprimir; deslizamiento, nudillos, vaciado, sol y luna.
- 3- Preparación y aceites. Elección de aceites según el dosha. Técnica de calentamiento de aceites.
4. Espacio sagrado: Cómo preparar un espacio adecuado para el masaje.
- 5- Secuencia del masaje Ayurvédico: Sentado, boca abajo, boca abajo. Cómo combinar las técnicas aprendidas en un masaje completo. Fluidez y ritmo en el masaje.

Aspectos humanos :

- 1-Tacto con-tacto: dar y recibir a través del masaje, contacto y comunicación conectada, con nosotros mismos como terapeutas, Trabajando así la escucha propia y del paciente , para ponernos al servicio con presencia y conciencia, manifestándose a través de un masaje conectado al corazón.
- 2-Límites y acuerdos previos.
- 3-Conciencia respiratoria: Una respiración consciente beneficia tanto a nivel físico, emocional y mental, libera tensiones físicas y emociones trayendo presencia y claridad en uno mismo para conectar mejor con el paciente.
- 4-Técnicas de meditación y respiración para conectar contigo y entrar en el masaje de forma consciente y respetuosa.

Fechas y condiciones

FECHAS	HORARIO	INVERSIÓN
Módulo 1: 1 y 2 marzo	Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20hs -	Precio Matrícula de inscripción (no reembolsable) 200+21% iva. : 242€ a ingresar en número de cuenta
Módulo 2: 15 y 16 marzo	Domingo de 10 a 14 hs	Resto cuota 400€ pago en efectivo: TOTAL: 642€
Módulo 3: 29 y 30 marzo	LUGAR	
Módulo 4: 5 y 6 abril	Ibiza Centro. Ayurveda.	
Módulo 5: 12 y 13 abril	Av España	

Early Bird 10 % descuento en la cuota 400€ - 40€: **360€** .
ANTES DEL 10 DE FEBRERO

Para mas información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras a chandraibizayoga@gmail.com

Nora Avila de Luis +34.653.354.264

Dr. Rolando Yanzon : +34 610.242.114

YOGA & AYURVEDA EXPERIENCE



CHANDRAIBIZA
CENTRO DE YOGA Y TERAPIAS NATURALES



VIDAYURVEDICA
Dr. Rolando Yanzón



¡Te invitamos a ser parte de este viaje hacia el bienestar y la autocomprensión!

