

# SCHEDA D'ISCRIZIONE AL CORSO FONDAMENTI DELL'AYURVEDA

Luogo del corso .....

Data inizio delle sessioni .....

Cognome .....

Nome .....

Tel. ....

Specializzazione .....

E-mail .....

Dati fatturazione:

Intestazione .....

Via n° .....

Città .....

CAP ..... Prov. ....

P.Iva/C.F. ....

per fatturazione elettronica cod. SDI/PEC

Ogni singolo corso si svolge al raggiungimento di minimo 12 iscritti.  
Nota informativa: I dati rilasciati verranno trattati secondo l'Informativa Privacy ex.art 13 Reg. (UE) 2016/679 e successive modifiche in materia di tutela di dati personali.

Firma ..... Data .....

## Modalità d'iscrizione:

Inviare la presente scheda d'iscrizione entro due settimane prima dell'inizio del corso alla mail [corsi@mapitalia.com](mailto:corsi@mapitalia.com) o consegnare la scheda al nostro referente di zona. È possibile iscriversi anche dal sito [www.mapitalia.com](http://www.mapitalia.com).

## Modalità di pagamento:

Costo € 550,00 (IVA inclusa) - Costo PROMO € 370,00 (Iva inclusa) prime edizioni. Pagamento in unica soluzione oppure € 150,00 di acconto alla data d'iscrizione e saldo ad inizio corso:

- bonifico bancario versato a UniCredit Banca d'Impresa IT 44 R 02008 59790 000005547394 - Beneficiario: MAP ITALIA srl
- assegno bancario o circolare non trasferibile intestato a MAP ITALIA srl
- Carta di Credito/PayPal con iscrizione dal sito.

**Nota: Il mancato pagamento cancella l'iscrizione.**



“Serviva un’era scientifica nel mondo per poter apprezzare la piena dignità dell’Ayurveda come sistema olistico della salute perfetta. Ora è diventato chiaro al mondo della scienza che ogni cosa nell’universo ha le sue basi nel campo unificato e che ogni cosa può essere controllata con successo da questa stessa area.

È questo che ha autenticato l’approccio olistico dell’Ayurveda per la salute perfetta dell’individuo e la società. Oggi l’Ayurveda ha la conoscenza di una tecnologia del campo unificato per la salute perfetta dell’individuo, della nazione, e del mondo come tutt’uno.”

**Maharishi Mahesh Yogi**



CORSO DI APPROFONDIMENTO

# I FONDAMENTI DELL'AYURVEDA

AMI  
Ayurveda

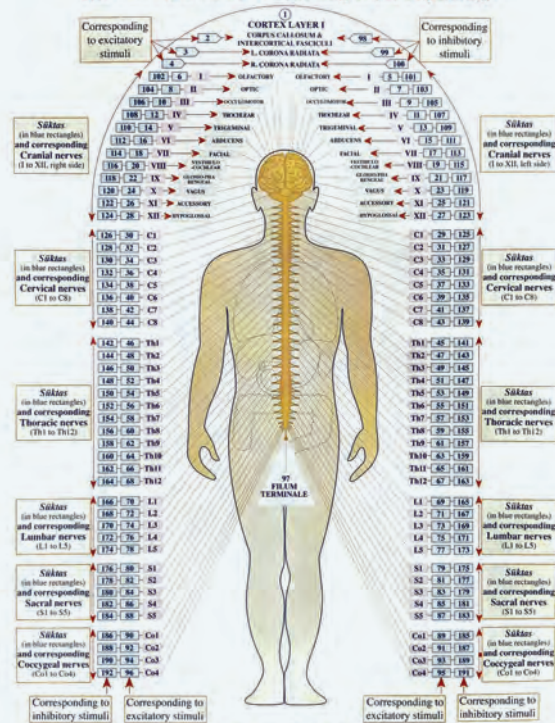
Map  
ITALIA  
MAHARISHI AYURVEDA  
PRODUCTS



Map Italia S.r.L. • Viale dell'Industria, 53 - 37042 Caldiero (VR) Italy  
tel. +39.045.8980814 - Fax +39.045.8980769 • P.IVA-C.F. 02950920237  
[info@mapitalia.com](mailto:info@mapitalia.com) • [www.mapitalia.com](http://www.mapitalia.com)

LA CONOSCENZA MILLENARIA  
PER UNA SALUTE PERFETTA

## RK VEDA: Holistic Functioning of the Physiology



A sketch of the human body, with the nervous system and some of the organs. The cranial and spinal nerves are identified here as they correlate with the Suktas of the first *Mandala* of RK Veda.

## MAHARISHI AYURVEDA

L'Ayur-Veda (Scienza della Vita) è il più antico, articolato e integrato sistema di cura naturale per la prevenzione e per il benessere del corpo e della mente. Grazie a Maharishi Mahesh Yogi, in collaborazione con i maggiori esperti di questa disciplina, l'Ayurveda è stata riportata al suo antico splendore sia in India che in Occidente ed è oggi nota come Maharishi Ayurveda. In essa vengono coniugati i valori più puri e originali della tradizione riportata negli antichi testi vedici, con la visione moderna e scientifica. La Maharishi Ayurveda può considerarsi un approccio moderno e innovativo alla salute e alla prevenzione. Essa è efficace e priva di effetti collaterali e pienamente rispettosa dell'individuo e dell'ambiente.

## CORSO I FONDAMENTI DELL'AYURVEDA

*La Conoscenza Millenaria per una Salute Perfetta*

La Maharishi Ayurveda è un sistema completo per il benessere psicofisico che si occupa di mente e corpo ed anche dell'aspetto più fondamentale della vita, la Coscienza.

Secondo la visione dell'Ayurveda le molteplici funzioni del corpo, dalle più grossolane alle più sottili, sono governate da tre principi fondamentali chiamati **Dosha**: Vata, Pitta e Kapha.

Ogni individuo nasce con una certa percentuale di Vata, Pitta e Kapha e questi sono influenzati da una miriade di fattori: l'alimentazione, la qualità del sonno, la routine giornaliera, il lavoro, l'ambiente, le stagioni, lo stress e tutte le influenze che assimiliamo giorno dopo giorno.

### L'equilibrio dei Dosha è la chiave per una buona salute!

Per riequilibrare i **Dosha** e riportarli nel loro rapporto originario si possono seguire degli accorgimenti che presentano qualità opposte all'influenza che ne ha causato il disequilibrio: Vata per esempio, che possiede qualità come dinamicità, irregolarità e freddezza è

riequilibrato dal riposo, dalla regolarità e dal calore come per esempio un massaggio con olio di sesamo caldo; Pitta che è caldo viene pacificato dal fresco, evitando spezie piccanti e alcool; Kapha che possiede qualità come freddezza e lentezza viene bilanciato dal caldo e dai sapori stimolanti come il piccante o dall'attività e l'esercizio fisico.

In questo corso imparerete i principi fondamentali dell'Ayurveda per preservare la condizione di equilibrio dei tre **Dosha** in modo duraturo attraverso informazioni pratiche da applicare quotidianamente, per il mantenimento del benessere.

Si affronteranno, fra gli altri, argomenti quali alimentazione, routine giornaliera, digestione, detossificazione.

### Programma:

- 1° giorno: basi di Ayurveda - introduzione ai **Dosha** (Vata, Pitta, Kapha) e i loro squilibri.
- 2° giorno: il cibo, la routine e lo stile di vita per riequilibrare **Vata, Pitta, Kapha**.
- 3° giorno: digestione e detossificazione.
- 4° giorno: i Rasayana ovvero le tecniche del ringiovanimento.

