

**DURAÇÃO: 20 HORAS**

## Curso de Pinda Swedana

Hoje em dia o trabalho terapêutico das pindas é reconhecido e divulgado por todo o mundo ao ser visto como utensílio essencial das medicinas orientais em geral e da massoterapia em particular.

Os benefícios que estas variadíssimas terapias têm em comum derivam do prazer que proporcionam e da eficácia dos resultados obtidos com a sua massagem de aplicação.

Com esta formação irá aprender três terapias ayurvédicas distintas onde se usam técnicas de aquecimento com pindas para diferentes objectivos terapêuticos, nomeadamente o Elakizhi (pindas com preparado de ervas medicinais); o Navarakizhi (pindas com arroz medicado); o Podikizhi (pindas com pó terapêutico); e o Valuka Sweda (pindas com areia medicada).

Aprenderá também a fabricar pindas a partir de ervas fitoterapêuticas portuguesas de fácil acesso, de acordo com cada estação do ano, e ainda a prepará-las de acordo com cada cliente.

O workshop inclui também uma sequência de snehana (massagem de deslizamento ayurvédica) para aplicar óleos de forma adequada aos tratamentos e ainda a sequência tradicional de massagem com pindas com o cliente em sete posições corporais diferentes.

### Datas e locais

- 25 / 05** Lisboa  
2020 Espaço Amar
- 13 / 12** Rua Rosa Araújo, N°34 5º Andar  
2020 (perto do Marquês de Pombal)
- 28 / 03** Portimão  
2021 Villa Prana  
Av. Miguel Bombarda 5,  
8500-299 Portimão
- 28 / 03** Sto. Tirso  
2021 D'Alma e Corpo  
Rua Ferreira de Lemos, 216,  
4780-468 Santo Tirso
- 21 / 03** Évora  
2021 Ginásios da Educação Da Vinci  
Rua de Chartres, nº5 B  
7000-930 Évora

### Investimento

50€ inscrição + 200€ divididos em 2 mensalidades (a pagar até ao dia 10 de cada mês ou até à conclusão do módulo)  
10% desconto com pré-pagamento

### Requisitos

Não existem pré-requisitos para o curso de Pinda Swedana mas é necessário considerar que se trata de um curso desafiante com momentos de avaliação teóricos e práticos ao longo de toda a formação.

Recomenda-se ter alguns conhecimentos de Anatomia e Fisiologia para uma correta aplicação e compreensão das terapias e técnicas envolvidas. Caso necessário, é oferecido aos formandos deste curso um desconto de 30% no módulo de Anatomia e Fisiologia lecionado no âmbito do Curso Avançado de Técnicas Complementares de Osteopatia.

Como tal este curso está aberto a qualquer terapeuta e profissional de saúde como também a qualquer interessado no tema.



**(+351) 91 645 92 75**  
[www.centrodeayurveda.com](http://www.centrodeayurveda.com)  
[info@centrodeayurveda.com](mailto:info@centrodeayurveda.com)

[facebook.com/centrodeayurveda](https://facebook.com/centrodeayurveda)  
[twitter.com/ayurvedacentro](https://twitter.com/ayurvedacentro)  
[instagram.com/centrodeayurveda/](https://instagram.com/centrodeayurveda/)  
[linkedin.com/company/centrodeayurveda](https://linkedin.com/company/centrodeayurveda)



Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!