



ELEGANCE
— ayurveda —



Алексей Могушев

Преподаватель «Академии Элеганс».
Бакалавр Аюрведы со стажем преподавания и опытом консультаций более 20 лет.
Международный эксперт велнес и спа.

Является пионером и популяризатором аюрведы-велнес в России, СНГ и Восточной Европы.
Создатель первого профессионального курса для индустрии Велнес «Аюрведа-спа» в России.



«АКАДЕМИЯ ЭЛЕГАНС»

МИНСК, М. БОГДАНОВИЧА, 114
ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: +375 33 304 32 20

А Б Х Ъ Я Н Г А

аюрведический спа-ритуал

практический и теоретический курс

I Блок

Приглашаем на уникальный курс в Беларуси!
Воспользуйтесь временем и возможностью обучиться новым аюрведическим спа-ритуалам, которыми будете удивлять и радовать своих клиентов!

«Академия Элеганс» предлагает обучение новым аюрведическим спа-ритуалам. Сегодня Аюрведа - самый популярный тренд во всем мире, многие санатории, отели, велнес и спа-центры России и Европы имеют в перечне предоставляемых услуг АЮРВЕДУ - самую древнюю систему оздоровления.

«Абхьянга» - традиционная аюрведическая, очень приятная и эффективная масляная процедура (массаж) всего тела. Абхьянга является классической и базовой процедурой в Аюрведе. Эта процедура устраняет усталость, омолаживает кожу, укрепляет мышцы и улучшает гибкость суставов, улучшает сон, восстанавливает баланс в физиологии в целом. Необыкновенно мощный эффект Абхьянги ощущается уже во время первого сеанса и сохраняется на протяжении нескольких дней. В силу своего замечательного действия Абхьянга входит в распорядок жизни большинства обеспеченных людей.

I Блок состоит из 2 частей:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ:

- Фундаментальные принципы Аюрведы
- Важность внутренней гармонии — баланс трех Дош.
- Основы аюрведического оздоровления.
- Индивидуальное использование масел для процедур.
- Показания и противопоказания к аюрведическим процедурам.

ПРАКТИЧЕСКИЙ:

- Обучение аюрведической процедуре Абхьянге
- Обучение Вьяме (динамическая, суставная гимнастика).
- Обучение Праанаяме (дыхательная гимнастика).
- Обучение технике саморегуляции (медитации) — для гармонии, снятия стресса и увеличения работоспособности.

Продолжительность обучения: 18 часов, 6 дней (будние дни, два раза в неделю с 17.30 до 20.30).

Стоимость: 350 руб.

Формат обучения: очная программа.

Курс предназначен:

- для массажистов и спа-специалистов
- новичков, без опыта
- для тех, кто хочет освоить методику и применять ее для себя и своих близких и для поддержания здоровья
- для людей, изучающих Аюрведу
- тем, кто занимается телесно-ориентированными практиками
- для инструкторов по йоге и тех, кто углубленно занимается йогой

Документы: по окончании обучения выдается сертификат «Академии Элеганс».