

# AYURVEDA

Formazione Professionale

**2025-2027**

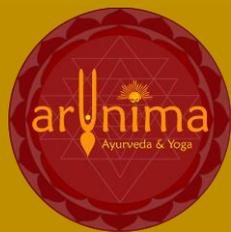
**Corso Biennale Operatore**



Scuola di Formazione  
accreditata AS 268/2019

# AYURVEDA

Qualifica Tecnica di  
Operatore



## DESCRIZIONE

Il corso ha una durata complessiva di due anni, ogni anno è finalizzato all'apprendimento e all'approfondimento di specifiche tecniche e argomenti.

Si parte dalle tecniche del massaggio di base fino al completamento del secondo anno dedicato ad aspetti più specifici della vasta scienza ayurvedica, passando dalla lettura di testi Sacri e tradizionali, in un percorso orientato alla comprensione di una filosofia di vita che considera l'uomo in simbiosi con l'Universo.

L'obiettivo finale è quello di dare una preparazione, durante il percorso formativo, sempre più raffinata e completa, il corso lo aiuterà ad acquisire non solo le molteplici nozioni tecniche e pratiche dell'Ayurveda, ma anche ad acquisire la giusta condizione psico-fisica, indispensabile affinché si riescano ad eseguire trattamenti efficaci nel rispetto delle tradizioni.

Le ore totali sono suddivise tra teoria, esercitazione e pratica di massaggi e trattamenti più articolati, pratica di laboratorio, verifiche teorico-pratiche, tirocini certificati, esami.

Le ore frontali di studio sono 486 suddivise in 24 weekend oltre a incontri di formazione a distanza e a 2 incontri per gli esami finali di ogni anno. Ogni anno è composto da 12 weekend. Sono poi previste ed obbligatorie ai fini della formazione 200 ore di pratica supervisionata suddivise nell'arco dei due anni e programmate in accordo con i supervisori.

L'allievo dovrà garantire poi ulteriori 800 ore di studio in autonomia, della dispensa didattica in dotazione e dei testi di riferimento che verranno indicati.

Segue il dettaglio degli argomenti di studio per ogni anno. Il programma è generale ed è suscettibile di leggere variazioni.



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell'Ayurveda e dello Yoga  
Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)  
web: [arunima.it](http://arunima.it)  
email: [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

# AYURVEDA

Qualifica Tecnica di  
Operatore



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell’Ayurveda e dello Yoga  
Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)  
web: [arunima.it](http://arunima.it)  
email: [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

## ARGOMENTI DI STUDIO PRIMO ANNO

### TEORIA

Origine e storia dell’Ayurveda: i **Veda**  
I **Darshan**, sistemi filosofici di riferimento tradizionali: **Samkhya, Vaishesika, Nyaya, Yoga, Mimamsa, Vedanta**  
I principi fondamentali: **PanchaMahabhuta** (i cinque elementi) e i **TriDosha: Vata, Pita, Kapa**  
Le tre energie primarie: **Prana, Tejas, Ojas**  
**Prakriti e Vikriti**: le costituzioni individuali e il loro sbilanciamento  
**Samkhya Darshana**: la filosofia e la visione cosmologica  
**Pancha Jnanendriya**: i cinque organi di senso  
**Pancha Karmendriya**: i cinque organi di azione  
Anatomia e fisiologia ayurvedica, **Sharira Vijnana**:  
**Dhatu** (i tessuti), **Srota** (i canali), **Mala** (le scorie), **Ama** (le tossine)  
**Agni Vijnana**: il fuoco digestivo  
Cenni di anatomia sottile: (**Prana, Marma, Nadi, Chakra**)  
Riflessologia ayurvedica e occidentale  
Zone riflesse del piede e della mano  
Salute e malattia secondo l’Ayurveda. **Swasta Vruti**: Mantenimento del benessere  
Cause di squilibrio dei **Dosha**  
**Adaraniya Vega**: i bisogni naturali  
Gestione della vita: **Dinacharya, Ritucharya, Sapta Samana**  
**Snehana**: la pratica dell’oleazione  
**Swedana**: la fomentazione  
**Rasayana**: terapie di ringiovanimento  
**Tailam e Churna**: L’utilizzo dei preparati nella tradizione ayurvedica  
La bellezza in Ayurveda. Erbe, legumi, cereali – proprietà e azione sulla pelle  
I **Subdosha** e le loro funzioni  
**Upasthata Dharma**: le qualità del terapeuta ayurvedico  
**TriGuna**, le qualità della mente: **Sattva, Rajas, Tamas**  
Relazioni tra **TriDosha** e **TriGuna**  
**Manas Nanavidhani**: le 16 varietà della mente  
Relazione Ayurveda e **Yoga**  
Lo **Yoga**: dalle origini ai tempi moderni  
Teoria dei trattamenti

Letture dei testi classici: **Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Ashtanga Hridayam**  
I testi Sacri: **Veda, Upanishad**  
Visione filmati  
**Anatomia generale** nella visione convenzionale:  
apparato tegumentario  
sistema scheletrico e muscolare  
apparato respiratorio  
apparato digerente  
sistema endocrino  
sistema nervoso  
apparato riproduttivo  
Sanscrito e principali termini in Ayurveda

### PRATICA

**Atmabyangam**: automassaggio  
**Siroabyangam**: massaggio della testa  
**Mukhabyangam**: massaggio del viso  
**Thandabyangam**: massaggio della schiena  
**Grivabyangam**: massaggio del tratto cervicale  
**Padabyangam**: massaggio dei piedi  
**Hastabyangam**: massaggio delle mani  
**Udarabyangam**: massaggio all’addome  
**Mukhasweda e Mukhalepa** – trattamenti viso  
**Sarvangabyangam**: trattamento dell’intero corpo a due e quattro mani  
**Siro Pichu, Siro Lepa**: trattamenti alla testa con impacchi di erbe e oli  
**Snehana**: la pratica dell’oleazione **Swedana**: la fomentazione **Ubatan**: maschere **Rasayana**  
Purificazione delle Sei Porte (**Karna-Nasya-Netra**)  
**Sirodhara**: trattamento alla testa con olio erborizzato  
**Taila Kalpana**: preparazione di **Tailam** (oli erborizzati)

# AYURVEDA

Qualifica Tecnica di  
Operatore



## ARGOMENTI DI STUDIO SECONDO ANNO

### TEORIA

**Dravya Guna:** la proprietà delle sostanze  
Le principali erbe ayurvediche e loro azione sui Dosh  
**Austham:** metodi di preparazione rimedi naturali  
**Panchakasaya:** i cinque metodi tradizionali per la preparazione dei rimedi  
**Rasayana:** terapie di ringiovanimento  
Le disarmonie della schiena  
I trattamenti per il dimagrimento  
**Nidan:** la diagnosi ayurvedica  
**Trividya Pariksha:** metodi base di diagnosi ayurvedica: **Darshana** l'osservazione, **Prakshana** l'interrogazione, **Parikshana** l'esaminazione  
Anatomia dei Punti **Marma**  
Teoria dei trattamenti  
Lettura dei testi classici: **Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Ashtanga Hridayam**  
I testi Sacri: **Veda, Upanishad**  
Visione filmati  
**Anatomia generale** nella visione convenzionale:  
apparato cardiocircolatorio  
sistema linfatico  
Sanscrito e principali termini in Ayurveda  
Codice etico e deontologico  
Legge 4/2013 – riconoscimento, validità dei titoli modalità tecnica e professionale  
Codice del consumo  
Tutela della privacy

### PRATICA

**Austham:** preparazioni (**Churna, Swarasa, Kwath, Kalka, Phanta, Ghruta, Prash**)  
**Pindasweda:** preparazione e trattamento umido con boli di riso ed erbe  
**Pichu:** compresse esterne di erbe e oli  
**Lepa:** impacchi e cataplasmi di erbe e cereali  
**Thanda Pichu:** impacchi rachide  
**Othadam:** preparazione e trattamenti con boli di erbe, cereali, farine  
**Muriabyangam:** manipolazione delle articolazioni  
**Udwartan:** esfoliazione con polveri a secco **Garshan e Pathu Podi:** trattamenti per il dimagrimento  
**Neerabyangam:** drenaggio linfatico  
**Marmabyangam:** massaggio e trattamento punti energetici  
**Basti esterni:** trattamenti localizzati in bagno d'olio (**Kati, Thandha, Janu, Griva, Hridaya, Udar**)  
**Taila Kalpana:** preparazione di **Tailam** (oli erborizzati)



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell'Ayurveda e dello Yoga  
Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)  
web: [arunima.it](http://arunima.it)  
email: [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

# AYURVEDA

Qualifica Tecnica di  
Operatore



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell'Ayurveda e dello Yoga  
Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)  
web: arunima.it  
email: info@arunima.it

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Corso aperto a tutti.  
E' previsto un colloquio di pre-iscrizione

## MONTE ORE TOTALI 1486 ore

Ore frontali in presenza **384 ore**  
Ore frontali on-line **70 ore**  
Tirocinio **200 ore**  
Studio in autonomia dei testi indicati **800 ore**  
Esami finali **32 ore**

## ESAMI

Al termine del primo anno è prevista una **prova di esame scritta, orale e pratica.**

Al termine del biennio è prevista una **prova di esame scritta, orale e pratica** oltre ad una **tesi** su argomento concordato con i docenti.

## RICONOSCIMENTI

Al termine del primo anno:  
attestato di frequenza Associazione Arunima  
attestato di frequenza ASI

Al termine del biennio:  
attestato di frequenza Associazione Arunima  
**Diploma Nazionale ASI Operatore Ayurveda**

## COSTI

Il costo del corso per Operatore Ayurveda è di  
**€ 5280,00, pari ad € 2640,00 per ogni anno**

### PRIMO ANNO

pre-iscrizione € 160,00  
1a rata (iscrizione) **€ 500,00** entro il 20/09/25  
2a rata **€ 660,00** entro il 07/12/25  
3a rata **€ 660,00** entro il 08/03/26  
4a rata **€ 660,00** entro il 10/05/26

### SECONDO ANNO

5a, 6a, 7a e 8a rata di **€ 660,00** cad. con scadenze da definire

Il costo è comprensivo di:

- tutti i prodotti per la pratica e per le preparazioni in aula.
- incontri di pratica supervisionata.
- giornate finali di esame.
- attestati di frequenza associazione Arunima
- tessera associativa annuale prima iscrizione
- attestati di frequenza ASI
- oneri di certificazione ASI

## CALENDARIO

### Primo Anno:

11-12 ottobre 2025  
8-9 novembre 2025  
6-7 dicembre 2025  
10-11 gennaio 2026  
7-8 febbraio 2026  
7-8 marzo 2026  
28-29 marzo 2026  
11-12 aprile 2026  
9-10 maggio 2026  
30-31 maggio 2026  
13-14 giugno 2026  
11-12 luglio 2026

### Secondo Anno:

da definire

**ESAME da definire**

**ESAME da definire**

**Incontri di tirocinio da definire**

## ANNO INTEGRATIVO NORMA UNI 11756:2019 - 516 ore

### AYURVEDA

Certificazione

UNI 11756:2019



La recente norma UNI 11756-2019 ha riconosciuto la professione di Tecnico in Ayurveda che è quindi diventata un'attività professionale a pieno titolo disciplinata dalla Legge n.4 del 14 Gennaio 2013. Ai fini della certificazione e abilitazione all'attività professionale di Tecnico in Ayurveda, la norma richiede l'acquisizione, durante il percorso formativo, di una serie di conoscenze, abilità e competenze ben definite oltre che di requisiti personali.

Il corso Biennale di "Operatore Ayurvedico" dell'associazione "Arunima" consente l'acquisizione della quasi totalità delle conoscenze, abilità e competenze richieste dalla norma e, per chi fosse interessato ad accedere alla certificazione da parte di Ente di Certificazione Accreditato, prevede la frequenza di un Anno Integrativo al corso Biennale, per un monte di 160 ore totali suddiviso in 7 weekend in presenza oltre a incontri di formazione a distanza, che consentiranno l'acquisizione degli ulteriori requisiti richiesti tra teoria e pratica di Ayurveda, nonché di storia, antropologia, nozioni di psicologia ed elementi normativo-legislativi per lo svolgimento della professione.

Sono poi previste ed obbligatorie ai fini della formazione 40 ore di pratica supervisionata programmate in accordo con i supervisori.

L'allievo dovrà garantire poi ulteriori 300 ore di studio in autonomia, della dispensa didattica in dotazione e dei testi di riferimento che verranno indicati.

Per l'accesso alla certificazione è richiesto, oltre alla formazione specifica, un **diploma di scuola secondaria superiore**.



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell'Ayurveda e dello Yoga

Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)

web: [arunima.it](http://arunima.it)

email: [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

# AYURVEDA

Certificazione

UNI 11756:2019



**ARUNIMA APS** – Associazione per la diffusione dell’Ayurveda e dello Yoga  
Via Gaetano Poli 48 – 80055 PORTICI (NA)  
web: [arunima.it](http://arunima.it)  
email: [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

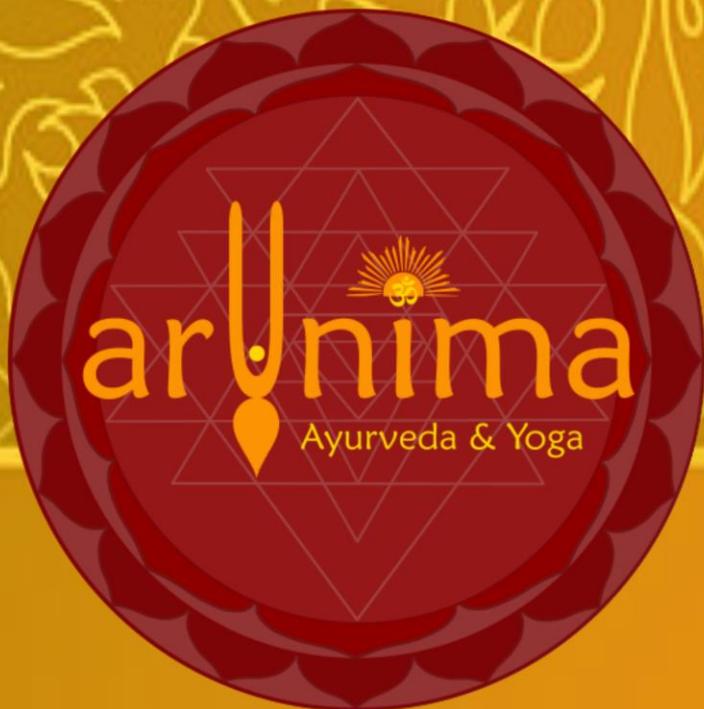
## ARGOMENTI DI STUDIO TERZO ANNO INTEGRATIVO

### TEORIA

**Panchaka Nidan:** i cinque aspetti diagnostici  
**Purvakarma:** prepararsi alla purificazione  
**Panchakarma:** i cinque metodi di purificazione (**Vamana, Virechana, Basti, Nasya, Rakta Moksha**)  
**Padhartam:** visione filosofica dell’esistenza  
**Satvruti:** vivere nella verità  
**Anatomia generale** nella visione convenzionale:  
i cinque sensi  
Trattamento organi di senso  
Lettura dei testi classici: **Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Ashtanga Hridayam**  
I testi Sacri: **Veda, Upanishad**  
Visione filmati  
Nozioni di psicologia generale e dello sviluppo  
Nozioni di psicologia della relazione  
Conoscenza del vocabolario sanscrito di base  
Sanscrito e termini in Ayurveda  
Conoscenza della storia generale del Subcontinente Indiano  
Conoscenza della storia dell’introduzione diffusione dell’Ayurveda in occidente  
Le Medicine Tradizionali e Non Convenzionali: status legislativo  
Adempimenti fiscali per l’esercizio della professione  
Sicurezza sul luogo di lavoro  
Forme di pubblicità lecite  
Nozioni di definizione dei rapporti contrattuali con l’utente

### PRATICA

**Purvakarma:** (**Snheana, Swedana, Lepa**)  
**Midhiabyangam:** massaggio con i piedi  
**Gandusha:** trattamento cavo orale con oli erborizzati  
**Kavalagraha:** gargarismi con oli erborizzati  
**Netra Tarpana:** trattamento occhi con ghi erborizzato  
**Netra Dhara:** Lavaggio oculare con liquidi appropriati  
**Karna Purana:** trattamento orecchie con oli erborizzati  
**Pratimarsha Nasya:** purificazione delle vie aeree superiori con oli erborizzati  
**Dhumapana Dhuma:** inalazione fumi erborizzati  
**Austham:** preparazioni (**Churna PindaSweda, Patra PindaSweda**)



# Associazione Arunima APS Associazione di Promozione Sociale

*Iscritta Registro Unico Nazionale Terzo Settore*

Via Gaetano Poli 48  
80055 PORTICI (NA)

## contatti

 [www.arunima.it](http://www.arunima.it)



 081 182 839 94  
349 424 0070

 [info@arunima.it](mailto:info@arunima.it)

 [arunima ayurveda&yoga](https://www.facebook.com/arunima.ayurveda&yoga)

 [arunima.ayurveda&yoga](https://www.youtube.com/channel/UCarunima.ayurveda&yoga)

 [arunima.ayurveda.yoga](https://www.instagram.com/arunima.ayurveda.yoga)



SCUOLA DI FORMAZIONE  
AYURVEDA & YOGA  
ACCREDITATA ASI

