



ayurvedic point

P.M.T.®

Prāṇa Marma Therapy®

Corso di Formazione

1° LIVELLO/BASE

2027

ayurvedic point

I punti Marma e il metodo originale PMT©

I punti Marma occupano un posto di particolare importanza nella tradizione ayurvedica e vengono descritti nei testi classici secondo prospettive differenti, in relazione agli insegnamenti e agli approfondimenti dei diversi autori.

È soprattutto Suśruta a offrirci una conoscenza dettagliata della loro natura, localizzazione, struttura, composizione e vulnerabilità, dedicando a questo argomento un intero capitolo della sua opera, il Pratyeka-marmanirdeśa.

Nei testi classici, tuttavia, l'attenzione è rivolta principalmente alla descrizione dei punti Marma e alla loro rilevanza vitale, mentre non vengono illustrate in modo sistematico specifiche metodologie per il loro trattamento.

Nel corso del tempo, diversi studiosi ed esperti di Āyurveda hanno approfondito queste conoscenze, sviluppando e sperimentando differenti modalità di intervento.

Il PMT©, metodo originale elaborato da Carmen Durgā Tosto, nasce da questo percorso di studio, ricerca ed esperienza, proponendo un approccio specifico al lavoro sui punti Marma, nel rispetto dei principi fondamentali della tradizione ayurvedica.

Il metodo considera i punti Marma non soltanto nella loro dimensione anatomica, ma anche nelle loro componenti più sottili e nelle profonde relazioni con il sistema energetico e con l'unità inscindibile di corpo e mente.

La stessa definizione tradizionale, «Mārayanti iti marmāṇi», richiama la particolare vulnerabilità e importanza vitale di questi punti. I Marma sono infatti considerati sedi del Prāṇa, e proprio per questo richiedono un approccio caratterizzato da sensibilità, consapevolezza, precisione e profondo rispetto.

Agire sui punti Marma non significa semplicemente applicare una tecnica, ma comprendere la complessità delle relazioni che essi esprimono. Per questo motivo, una preparazione teorica e pratica adeguata rappresenta un presupposto essenziale per avvicinarsi correttamente al loro trattamento.

Durante il corso verranno trasmessi i fondamenti del metodo originale PMT©, attraverso un percorso che integra insegnamenti teorici, preparazione personale, esercitazioni guidate ed esperienze pratiche.

Attraverso un lavoro consapevole sui punti Marma e sulle loro relazioni funzionali ed energetiche, il PMT© si propone di favorire l'armonizzazione del flusso del Prāṇa e sostenere il naturale equilibrio di Vāta, Pitta e Kapha, contribuendo al benessere e all'armonia psicofisica.

L'obiettivo non è soltanto acquisire una nuova competenza pratica, ma sviluppare una comprensione più profonda del rapporto tra energia, corpo, mente e consapevolezza.

Perché nel PMT© la qualità del trattamento nasce prima di tutto dalla qualità della presenza, della preparazione e della sensibilità di chi lo esegue.

Requisiti di ammissione

Il Corso di Formazione PMT© – Livello 1/Base è un percorso avanzato, destinato a partecipanti che possiedano già una solida preparazione di base in Āyurveda.

Per accedere al corso sono pertanto richiesti:

Una formazione documentata di almeno 300 ore di didattica in Āyurveda. Una conoscenza pregressa dei punti Marma, con particolare riferimento alla loro descrizione nella Suśruta Saṃhitā.

Per i candidati esterni ad Ayurvedic Point e per i medici

I professionisti e gli studenti provenienti da altre scuole, così come i medici, anche se diplomati o attualmente iscritti ad Ayurvedic Point, dovranno sostenere un colloquio individuale con test di ammissione.

La valutazione sarà finalizzata a verificare il livello delle conoscenze ayurvediche acquisite, la padronanza della terminologia specifica e, soprattutto, la preparazione relativa ai punti Marma secondo la tradizione classica.

Per i Tecnici in Āyurveda di Ayurvedic Point

L'accesso è diretto, senza necessità di sostenere il test di ammissione per gli studenti regolarmente iscritti al quarto anno del Corso di Formazione per Tecnici in Āyurveda di Ayurvedic Point e per i diplomati.

Questa modalità di accesso riconosce la preparazione teorica e pratica già acquisita attraverso il percorso formativo della Scuola, che comprende lo studio dei punti Marma secondo gli insegnamenti classici.

Il PMT© è un percorso di specializzazione che richiede solide basi, sensibilità e responsabilità: requisiti fondamentali per avvicinarsi al trattamento dei punti Marma con la consapevolezza e il rispetto che questa pratica richiede.

Formazione 200 ore

I

L PIANO DIDATTICO

DATE 2027

lezioni in presenza
(sede scuola Ayurvedic Point Milano)

lezioni online in diretta e/o video registrati
(date delle lezioni online in definizione)

1 Incontro residenziale
(4 giorni)

Pratica supervisionata

Ricerca e studio verificabili



23/24 gennaio - sede Milano

febbraio - online

13/14 marzo - sede Milano

aprile - online

maggio - online

17/18/19/20 giugno

(Incontro residenziale)

luglio - online

11/12 settembre - sede Milano

(N.B. La partecipazione al Ritiro è obbligatoria, l'assenza non consente il rilascio del Diploma finale)

In questo corso imparerai a:

Conoscere e approfondire i punti Marma, esplorandone non soltanto gli aspetti fisici, ma anche le dimensioni più sottili ed energetiche secondo la tradizione ayurvedica.

Comprendere l'importanza di Prāṇa e Ojas e apprendere le tecniche più appropriate per favorirne l'equilibrio e il mantenimento.

Sviluppare concentrazione, presenza e consapevolezza, attraverso specifiche pratiche di preparazione all'applicazione della tecnica PMT©.

Apprendere e applicare le pratiche fondamentali del PMT© (Livello 1 – Base), dedicate al riequilibrio di Vāta, Pitta e Kapha e all'armonizzazione dei cinque sensi.

Individuare e trasmettere strategie per favorire il naturale equilibrio dinamico dei Doṣa e sostenere la capacità di adattamento dell'organismo.

Favorire l'equilibrio sensoriale e l'armonia tra i Pañcamahābhūta, approfondendone le relazioni con il corpo, la mente e la percezione.

Sperimentare pratiche specifiche per l'armonizzazione del Prāṇa, sostenendo la vitalità e il benessere psicofisico.

Utilizzare in modo consapevole strumenti espressivi ed energetici, quali la voce, il corpo, il respiro e la qualità della presenza, integrandoli nelle pratiche del PMT©.

... e molto altro ancora, attraverso un percorso che unisce conoscenza, pratica ed esperienza diretta, per approfondire l'Āyurveda e sviluppare nuovi strumenti di consapevolezza e armonia.

Modalità di iscrizione

La quota di partecipazione è €. 2700 (IVA inclusa) e le iscrizioni si ricevono entro il 10 dicembre 2026

Nella quota è incluso:

- il materiale didattico dedicato
- il Ritiro Residenziale comprensivo di pensione completa presso l'Hotel Palazzo Lodron Bertelli 4 stelle, Caderzone Terme (TN) - (N.B. La partecipazione al Ritiro è obbligatoria, l'assenza non consente il rilascio del diploma previsto)

Iscrizione e 1° rata pari ad €. 675 entro il 10 dicembre 2026

2° rata pari ad €. 675 entro il 31 gennaio 2027

3° rata pari ad €. 675 entro il 15 aprile 2027

4° rata pari ad €. 675 entro il 15 giugno 2027

Richiedere il Modulo di Iscrizione ad info@ayurvedicpoint.it

Sconto del 10% se il pagamento avviene in soluzione unica entro il 10 dicembre 2026 - €. 2430

E' possibile usufruire della modalità di pagamento agevolato tramite Cofidis PagoDil in comode con rate mensili a zero costi e senza interessi. Questa formula può essere attivata **unicamente e direttamente presso la sede della scuola** in c.so Sempione 63 Milano. Per info: 3481568692 (segereteria Chiara) - email: chiara@ayurvedicpoint.it

Il corso è a numero chiuso

Informazioni e prenotazioni dei colloqui al 3481568692 - info@ayurvedicpoint.it

Il diploma di "PMT © livello1/base" viene rilasciato previo superamento dell'esame finale e compilazione della tesi; le ore frequentate sono valide per i Tecnici Certificati FAC al fine del mantenimento della Certificazione annua.

Docenti



dr. Antonio Morandi
medico esperto in Āyurveda - Direttore della Scuola Ayurvedic Point

Carmen Tosto
Direttore della Scuola Ayurvedic Point
Insegnante Yoga - Tecnico in Āyurveda Certificato FAC n.006

prof.A.A.Narayanan Nambi
direttore e primario dell'Ashtangam Āyurveda Chikitsalayam e Vidyapeedham
(Āyurveda Medical College e Hospital), Kootanad, Palakkad, India

Virech Nath Rabindranath
esperto di Kalari Chikitsa, Marma Chikitsa, Varma Chikitsa, Kalaripayattu e Yoga
Mattancherry - India

dr.M.Cristina Minniti
medico esperto in Āyurveda - Direttore del Corso per Medici Scuola Ayurvedic Point

dr.Ernesto Iannaccone
medico esperto in Āyurveda - esperto di sanscrito Docente alla scuola Ayurvedic Point

La nostra visione ed il nostro impegno

Il nostro impegno è accendere i cuori e le menti dei nostri studenti, alimentando la passione per la conoscenza e la consapevolezza che la salute, il benessere e l'equilibrio naturale possono essere coltivati attraverso la comprensione e l'applicazione degli autentici insegnamenti dell'Āyurveda.

Desideriamo che ogni studente accolga con fiducia e apertura un percorso di apprendimento che non si limiti alla conoscenza teorica, ma diventi un'esperienza profonda, vissuta attraverso lo studio, la pratica e la crescita personale. Crediamo infatti che soltanto ciò che viene realmente compreso e sperimentato possa essere trasmesso con autenticità, rispetto e responsabilità, contribuendo a diffondere la saggezza millenaria dello stile di vita ayurvedico.

Per noi, condividere la conoscenza significa anche assumersi l'impegno di promuovere armonia, consapevolezza e benessere, non soltanto nella propria vita, ma anche nelle relazioni con gli altri e con il mondo che ci circonda.

La nostra aspirazione è creare un luogo di incontro, studio e confronto tra studenti, ricercatori e professionisti dell'Āyurveda, dove conoscenze teoriche, esperienze pratiche e approfondimenti possano integrarsi e arricchirsi reciprocamente. Uno spazio in cui l'amore per questa antica Scienza della Vita si accompagni a un profondo rispetto per la medicina, la salute e la ricerca, nella consapevolezza del valore e delle specificità di ciascun ambito.

Rimanere fedeli alla tradizione, mantenendo uno sguardo aperto sul mondo contemporaneo: è questa la visione che guida il nostro insegnamento. Crediamo in un Āyurveda che custodisca l'autenticità dei suoi principi e delle sue radici, ma che sappia anche dialogare con le conoscenze e le esigenze del nostro tempo, senza perdere la propria identità.

In questa prospettiva si inserisce anche PMT©, un percorso che arricchisce l'approccio tradizionale con ulteriori strumenti ed esperienze, orientati a favorire il riequilibrio, la consapevolezza di sé e il mantenimento dell'armonia psicofisica.

Il nostro obiettivo non è soltanto trasmettere conoscenze, ma formare persone capaci di comprenderle, viverle e condividerle con competenza, sensibilità e profondo rispetto per la tradizione da cui provengono.

Programma Generale

Questo corso esplorerà diversi aspetti fra cui:

- I punti Marma nei testi classici dell'Āyurveda
- Punti Marma, Māhabhūta, Prāṇa e Subdoṣa - Punti Marma e relazioni con il corpo e la mente
- Revisione e mappatura accurata dei 107 Punti Marma e loro relazioni
- Il metodo PMT© aspetti teorici e pratici
- Preparazione personale alla Pratica: respiro, mantra, mudrā, esercizi diversi
- Tecniche di Concentrazione - Tecniche ed esercizi per aumentare la sensibilità e l'ascolto
- Esercizi per la scarica e ricarica energetica - La pratica del silenzio
- PMT© Trattamento di Vāta (+Ākāś e Vāyu) - PMT© Trattamento di Pitta (+Tejas e Jala)
- PMT© Trattamento di Kapha (+ Prithvī e Jala) - PMT© Trattamento per gli Indriya
- Trattamenti ayurvedici tradizionali e loro relazioni con i Punti Marma
- Yoga e punti Marma - Sperimentazione pratica e casi clinici

Sono previste esercitazioni pratiche da effettuarsi a casa. È previsto un esame finale a carattere teorico/pratico e la presentazione di una Tesi il cui tema verrà preventivamente concordato.

Il Mosaico del Corso PMT©



YOGA E MARMA



MENTE E PRĀṆA



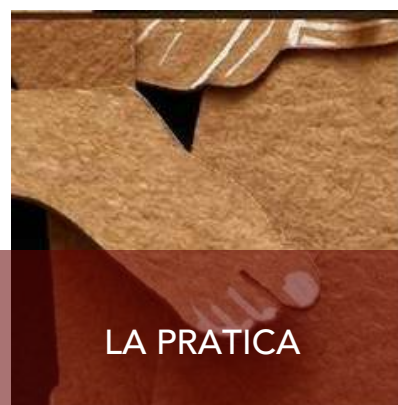
MUDRĀ



MARMA
IN ĀYURVEDA



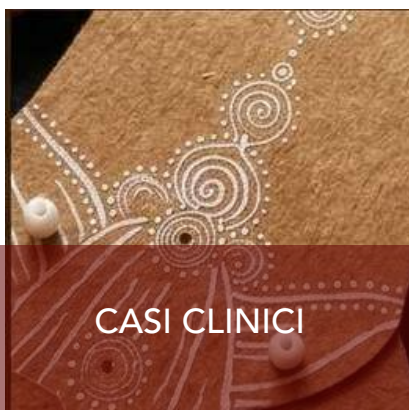
PMT© E DOṢA



LA PRATICA



IL METODO
PMT©



CASI CLINICI



LA MAPPA
SOTTILE



CONSAPEVOLEZZA
DEL SENTIRE



PREPARAZIONE
ALLA PRATICA



IL PRĀṆA

P.M.T.®

Prāṇa Marma Therapy



ayurvedic point
Corso Sempione 63 - 20149 Milano
348 1568692 - 02 39265798
info@ayurvedicpoint.it - www.ayurvedicpoint.it