

## A CHI E' DEDICATO

Questo Corso di Formazione intensivo e professionale è dedicato a chi desidera approfondire la conoscenza dell'Āyurveda e dei suoi principi fondamentali, con l'obiettivo di raggiungere una nuova professionalità ed accompagnare così le persone al meglio nel loro percorso di prevenzione e mantenimento della salute. Attraverso raccomandazioni personalizzate e rispettose della costituzione individuale (Prakṛti), il corso offre strumenti concreti per la prevenzione e il riequilibrio di corpo e mente.

Il Corso offre solide competenze teoriche e metodologiche ed è ideale per chi desidera esprimersi attraverso l'Āyurveda, diventando così "Esperto nello stile di vita per la prevenzione e la salute secondo i principi dell'Āyurveda".

Allo stesso tempo, rappresenta un profondo percorso personale di crescita e conoscenza, utile anche per chi desidera integrare nella propria vita quotidiana una visione più consapevole e armoniosa.

Poiché è richiesta una solida conoscenza di base dell'Āyurveda, la partecipazione al Corso di Svastha Vṛtta® è riservata a chi possiede minimo 300 ore certificate di formazione ayurvedica.

È previsto un colloquio individuale di ammissione, volto a verificare le competenze di base e la familiarità con il linguaggio tecnico ayurvedico.

## COSA RENDE QUESTO CORSO UNICO

### Approccio integrale

Svastha Vṛtta® propone una visione completa della vita, riportando equilibrio tra corpo, mente ed ambiente attraverso i principi millenari dell'Āyurveda.

### Metodo pratico

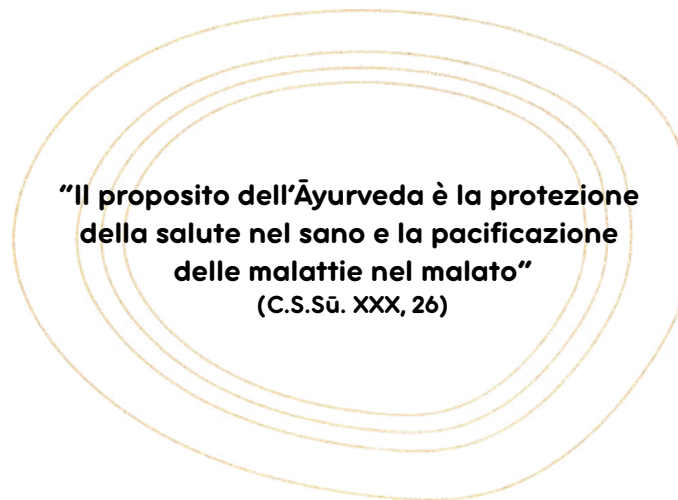
Non solo teoria, ma strumenti concreti, protocolli strutturati e linee guida chiare per creare percorsi personalizzati di benessere e prevenzione.

### Supporto continuo

Tutoraggio dedicato, supervisione costante e pratica guidata, con un Ritiro residenziale immersivo che favorisce l'esperienza trasformativa e la crescita personale.

### Insegnamenti autentici

Trasmissione diretta da docenti con esperienza clinica e ayurvedica, radicati nella tradizione e capaci di adattarla al presente senza perderne l'essenza.



Management  
System  
ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID: 9100020108



ayurvedic point



## Corso di Formazione Ayurvedic Life Style Expert

Esperto nello stile di vita,  
per la prevenzione e la salute  
secondo l'Āyurveda

**200 ore**

a cura di

*Carmen Durgā Tosto e dr. Antonio Īśvara Morandi*

Scuola Ayurvedic Point  
c.so Sempione 63 – Milano – 348 1568692  
www.ayurvedicpoint.it – info@ayurvedicpoint.it

## SVASTHA VṚTTA

L'Āyurveda non si occupa solo di curare le malattie ma opera in un campo molto più vasto che comprende "il regime per il sano" ovvero: lo stile di vita, il mantenimento di regole alimentari adeguate, l'atteggiamento mentale, il comportamento, le regole, le routine quotidiane e stagionali, tutti elementi che sono benefici per la vita.

Viene sempre sottolineata l'importanza di mantenere una vita sana adottando principi rispettosi della propria natura individuale adattati al contesto in cui si vive. Incorpora principi e pratiche di trattamento sia a livello personale che comunitario. Su questi terreni opera l'esperto di Svastha Vṛtta attraverso Dinacaryā, Ratṛcarya, Ṛtucarya, Acāra Rasayana ed altri aspetti che coinvolgono la vita nelle sue fondamentali espressioni di: attività, nutrimento e riposo.

## DOCENTI

### CARMEN DURGĀ TOSTO

Insegnante Yoga (Ist. Yoga M.o C.Patrian Milano e Sūrya Candra Marga M.a G.Cella Piacenza), Tecnico Āyurveda certificato FAC reg. 006, Terapista Āyurveda (SNA Oushadashala, Thrissur, India e IJCA - Joytinat International College of Āyurveda), Direttore della Scuola di Medicina Ayurvedica "ayurvedic point" (Certificata ISO 9001) e Direttore del Corso per Tecnici della stessa Scuola. E' responsabile del settore "Trattamenti Ayurvedici" del Centro Ayurvedic Point a Milano.

### DR. ANTONIO ÍSVARA MORANDI

Medico, Specialista in Neurologia, Medico Esperto in Āyurveda. Da più di 25 anni è impegnato nello studio, ricerca ed insegnamento dell'Āyurveda. Nel 2001 il Dr. Morandi, insieme a Carmen Tosto, ha fondato "ayurvedic point", un Istituto di istruzione e ricerca di fama internazionale di Āyurveda di cui è attualmente presidente e direttore. Attualmente, il Dr. Morandi esercita la sua professione di medico ayurvedico e dirige il Centro Medico Ayurvedic Point a Milano.



## PIANO DI STUDIO

L'Āyurveda, in quanto Scienza della vita, si concentra nella protezione della salute degli individui sani e nella cura, promuove uno stile di vita armonioso seguendo vari regimi: Dinacaryā, Ratṛcarya, Ṛtucarya, Śodhana e Sadvṛtta. Definisce l'importanza di Pathya-āhāra, Nidrā e Brahmacyā in relazione all'espressione dell'equilibrio individuale.

Questo corso esplorerà diversi aspetti fra cui:

- Dinacaryā – Ratṛcarya – Ṛtucarya – Sadvṛtta – Āhāra ed Upavāsa
- come attuare una corretta individuazione della Prakṛti ed il relativo bilanciamento attraverso un adeguato stile di vita
- comprendere e mantenere la salute e l'armonia dei sensi
- semplici tecniche ayurvediche da diffondere in quanto autotrattamenti
- la combinazione degli alimenti e gli antidoti per alcuni cibi
- l'applicazione pratica attraverso vyāyāma e sadvṛtta
- come guidare una sessione personalizzata di dinacaryā
- le tecniche di relazione e la consapevolezza dell'incontro con l'altro ed il mondo
- come coltivare sattva attraverso il cibo e lo stile di vita
- i concetti fondamentali di uno stile di vita equilibrato e sano secondo i principi ayurvedici nel rispetto dei ritmi naturali ed ambientali
- la connessione di mente e corpo, la pulizia ed il benessere della mente e dei sensi
- le abitudini di pensiero non utili e come riuscire ad identificarle
- i ritmi della donna e la corretta igiene femminile secondo l'Āyurveda
- Vyāyāma e lo Yoga
- Nidrā il sonno naturale



*Svastha Vṛtta: la vita in equilibrio, un percorso che unisce crescita interiore e competenza professionale*

## STRUTTURA DEL CORSO

Durata totale: 200 ore – febbraio/settembre 2026  
INIZIO LEZIONI 21 FEBBRAIO 2026

- **4 weekend in presenza a Milano**  
21/22 feb. – 21/22 marz.  
20/21 giu. – 5/6 sett.
- **1 ritiro residenziale di 4 giorni**  
23, 24, 25, 26 luglio
- **Incontri Zoom + contenuti video**  
date in definizione
- **Studio, pratica guidata, project work**



Sede Milano  
Ayurvedic Point c.so Sempione 63

Sede Ritiro residenziale  
Hotel Palazzo Lodron Bertelli ★★★★★  
Caderzone Terme (TN)



## ISCRIZIONE

Quota di partecipazione €. 2.700 suddivisa in 4 rate:

- 1° rata € 450 – entro il 10 gennaio 2026
- 2° rata € 450 – entro il 10 febbraio 2026
- 3° rata € 900 – entro il 10 aprile 2026
- 4° rata € 900 – entro il 10 giugno 2026



**QUOTA EARLY BIRD**

- Quota scontata €. 2.500 pagamento in unica soluzione entro il 10 gennaio 2026

**ISCRIZIONE ENTRO IL 10 GENNAIO 2026**

- Informazioni: [info@ayurvedicpoint.it](mailto:info@ayurvedicpoint.it) – 3481568692

**CORSO A NUMERO CHIUSO – POSTI LIMITATI**

Cosa serve per l'iscrizione:

- Attestato di Formazione in Āyurveda (minimo 300 ore)
- Colloquio conoscitivo individuale da prenotarsi al 348 1568692 – [info@ayurvedicpoint.it](mailto:info@ayurvedicpoint.it)
- Modulo di iscrizione (che verrà inviato in seguito)

