

## SHIRODHARA

### BENEFITS

A combination of two ancient healing systems, Ayurvedic Face Therapy and Ayurvedic Head Oil Therapy, with massage techniques that focus on the face “Marmas” and “Shirodhara” (“Shiro” meaning head and “Dhara” meaning flow). The pouring of warm oil on the forehead has a tremendous healing effect especially on the nervous system. It releases blocked energies, clear and calms the mind, and works on all levels of one’s being from the physical to the spiritual

### AIM OF COURSE

- To enable candidates to perform safe and effective Ayurvedic Mukhabhyanga Face and Shirodhara Treatment
- To enable candidates to achieve a PANVIMAN Spa Academy Professional Certificate in Basic Shirodhara

### ENTRY LEVEL

A person displaying a high level of interpersonal skills, excellent communication and listening skills, empathy, patience, tact, diplomacy and time keeping with a well groomed appearance and a mature disposition

### DURATION

Monday – Friday (9.00am – 12.00 pm.)      1 week (15 hours)

### EXAMINATIONS

The academy will conduct examinations towards the end of the course

**Theory** : 45 minutes (multiple-choice examination)

**Practice** : 90 minutes

### CASE STUDIES

5 cases for Shirodhara (5 treatments per client)

### COURSE FEE

THB13,000

### Course Outline

#### Generic Areas of Study

- Health and Hygiene
- Spa and Salon Procedures
- Skin Structure and Functions
- Business Studies

#### Other Subjects

- Anatomy and Physiology Revision
- Key Principles of Ayurveda, Law of Macrocosm and Microcosm, 5 Elements Revision
- The 3 Bio-humors (Doshas) Function of the Bio-Humors, Main sites of the Humors, Qualities of the Doshas
- Key Laws Governing Dosha
- Basic Constitution
- Healing (Balancing) Measures in Ayurveda
- Disease Pathology in Ayurveda and Diagnosis Method
- Practice Shirodhara

## ชีโรดารา

### คำอธิบายรายวิชา

ผสมผสานเทคนิค การปรนนิบัติผิวหน้าและศีรษะ ร่วมกับการการนวดกดจุด มามา (จุดรวมพลังงาน) ตามศาสตร์อายุรเวทอินเดีย การเท้าน้ำมันอุ่นไหลผ่านบริเวณดวงตาที่สาม (หน้าผาก) ส่งผลต่อการปรับสมดุลระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับระบบประสาท ช่วยให้การไหลเวียนพลังงานเป็นไปอย่างสะดวก นอกจากนี้ยังส่งผลต่อจิตใจและจิตวิญญาณให้เกิดความสงบนิ่งอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติชีโรยงกาและอะบิยงกาสำหรับใบหน้าได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและเกิดประสิทธิภาพ
- เมื่อสิ้นสุดการศึกษาในรายวิชานี้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ ผ่านการรับรองและผู้เรียนจะได้รับใบประกาศนียบัตร PANVIMAN Spa Academy Professional Certificate in Basic Shirodhara

### เงื่อนไขรายวิชา

ผู้ที่สนใจเรียนวิชานี้ควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการสื่อสาร มีความตั้งใจ และตรงต่อเวลา รวมถึงมีบุคลิกภาพที่ดีและมีการวางตัวที่เหมาะสม

เวลาเรียน: จันทร์ – ศุกร์ (09.00-12.00 น.) 1 สัปดาห์ (15 ชั่วโมง)

### การสอบวัดผล

ปานวิมาน สปา อคาเดมี่จะทำการสอบวัดผลเมื่อสิ้นสุดหลักสูตรการเรียนดังนี้

ภาคทฤษฎี : 45 นาที (ข้อสอบแบบตัวเลือก)

ภาคปฏิบัติ : 90 นาที

### กรณีศึกษา

ผู้เรียนจะต้องทำรายงานกรณีศึกษาผู้เข้ารับการนวดชีโรดารา 5 ราย (รายละ 5 ครั้ง)

### ค่าเรียน

15,000 บาท

### โครงสร้างรายวิชา

#### หัวข้อวิชา

- สุขภาพและสุขอนามัย
- ขั้นตอนของสปาและซาลอน
- โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง
- การศึกษาด้านธุรกิจ

#### หัวข้ออื่นๆ

- ทบทวนบทเรียนกายวิภาคและสรีรวิทยา
- หลักสำคัญของอายุรเวทหลัก, หลักอาตมัน และปรมาตมัน, ธาตุสำคัญ 5 ประเภท
- พลังพื้นฐาน 3 ส่วน (Doshas), หน้าที่ของพลังแต่ละส่วน, องค์ประกอบของพลังพื้นฐาน
- คุณสมบัตินี้
- กฎของพลังพื้นฐาน
- องค์ประกอบพื้นฐาน
- การสร้างสมดุลตามหลักอายุรเวท
- โรคทางพยาธิวิทยาในศาสตร์อายุรเวทและการวิเคราะห์
- ฝึกปฏิบัติชีโรดารา