

The Art of Integrative Deep Tissue Hands-on Healing

A 3 Days 2 Nights learning program by Yogi Chote Sirichote

The Learning program is for those who would like to learn special hands-on healing technics that will help us understand the source our own health.

Niramaya is a Sanskrit word which means “Freedom from ailments.” The word Yoga also deriving from Sanskrit means “To Join Together.” A renowned Yoga guru once said that “If Ayurveda is science then yoga is the practice of this science.” From these words we come to an understanding that “Wellness” is a combination of Niramaya- the way of living and Yoga- the method.

This Hands-on Healing technique integrates the concept of Chakras with mindfulness, wisdom and Bhāvanā or meditation. The therapist synchronizes these qualities with his/her therapeutic movement, beginning the holistic healing from the stomach, then moving on to the feet, arms, hands, shoulders, neck, forehead, head and the back.

Day 1 วันที่ ๑

9.00 -10.30 Integrative (Yoga) therapy ทฤษฎีโยคะบำบัดแบบองค์รวม

10.30-11.00 Snack break กาแฟ/ชา เบรก

11.-12.00 กายวิภาค About Yogic body Anatomy

12.00-13.00 รับประทานอาหาร Lunch time

13.00-14.30 กายวิภาคต่อ About Yogic body anatomy (Continued)

14.30-15.00 กาแฟ/ชา เบรก Snack break

15.00-17.00 เส้นประธานและระบบน้ำเหลือง The major body meridians and Lymphatic system.

18.30-19.30 รับประทานอาหารเย็น Dinner Time

Day 2 วันที่ 2

9.00 -10.30 ภาคปฏิบัติ Yoga Hands-on Healing Practices (Applications of the 1st day lessons learned)

10.30-11.00 กาแฟ/ชา เบรก Snack time

11.00 -12.00 ภาคปฏิบัติ Yoga Hands-on Healing Practices (Continued)

12.00-13.00 รับประทานอาหาร Lunch time

13.00-14.30 สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Group discussion

14.30-15.00 กาแฟ/ชา เบรก Break time

15.00-17.00 น.สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Group discussion

14.30-15.00 น. กาแฟ/ชา เบรก Break time

15.00-17.00 สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Group discussion

18.30-19.30 รับประทานอาหารเย็น Dinner Time

Day 3 วันที่ 3

9.00 -10.30 ภาคปฏิบัติ Yoga Hands-on Healing Practices (Applications of the 2nd day lessons learned)

10.30-11.00 กาแฟ/ชา เบรก Snack time

11.00 -12.00 ภาคปฏิบัติ Yoga Hands-on Healing Practices (Continued)

12.00-13.00 รับประทานอาหาร Lunch time

13.00-14.30 สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้พร้อมปิดกิจกรรม Group discussion and Closing Session

14.30-15.00 กาแฟ/ชา เบรก และกลับบ้าน Break time and departure

Note: The Day 2 and 3 are the application days. For convenience, you're requested to put on light and loose dress or sport dress. The program is subject to change if it deems proper.

หมายเหตุ วันที่ 2 และวันที่ 3 เป็นภาคปฏิบัติ ผู้เรียนควรสวมเสื้อผ้าที่หลวม ๆ สะดวก สบายต่อการเรียนรู้ในการฝึกปฏิบัติ โปรแกรมนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม