

CURSO DE SALUD AYURVEDA



PROGRAMA

• SEMINARIO 1.

INTRODUCCIÓN AL YOGA Y LA MEDITACIÓN

a cargo de Elena Vila Hari Amrit K.

09.30-09.45 PRESENTACIÓN DEL CURSO.

09.45-11.45 YOGA Y MEDITACIÓN.

- Relación entre Yoga y Ayurveda.
- Sesión teórica de Introducción al yoga y la meditación.
- Sesión práctica de yoga: Kriya de Kundalini Yoga (secuencia de asanas)

11.45-12.00 Descanso

12.00-13.30 YOGA Y PRANAYAMA.

- Yoga y respiración
- Pranayama
- Sesión práctica de yoga y pranayama

13.30-15.00 Comida

15.00-18.30 YOGA, MEDITACIÓN Y MANTRA.

- Meditación
- Meditación con mantra
- Sesión práctica de yoga y meditación.

AYURVEDA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

a cargo de Libertad Alvarez

09.30-10.30 FILOSOFÍA AYURVEDA.

- ¿Qué es el Ayurveda?
- Principios básicos: Los 5 elementos. La triguna. Los doshas.
- Las etapas de la vida y su relación con los doshas.

10.30-11.30 PRAKRUTI: LA CONSTITUCIÓN PERSONAL.

- Concepto Prakruti / Vikruti
- Los Doshas. Características físicas, fisiológicas y psicológicas.

11.30-11.45 Descanso

11:45-13:30 PRÁCTICA: descubriendo nuestra constitución.

13.30-15.00 Comida

15.00-16:00 LA RUTINA DIARIA Y ESTACIONAL.

16:00-16.30 INTRODUCCIÓN AL MASAJE AYURVÉDICO.

- Anatomía ayurvédica: los tejidos, los canales y los marmas.

- El cuerpo, las emociones y la mente.

16.30-16.45 Descanso

16.45-18.00 INTRODUCCIÓN AL MASAJE AYURVÉDICO (continuación).

- Concepto de salud y enfermedad. Ama.

- El masaje ayurvédico. Abyanga y automasaje (práctica).

- La importancia de los aceites. Aceites para cada dosha.

• SEMINARIO 2

ALIMENTACIÓN AYURVÉDICA

a cargo de Libertad Alvarez

09.30-11.30 BASES DE LA NUTRICIÓN AYURVÉDICA

- El ritual de la comida

- Agni: el fuego digestivo.

- Rasa, veerya, vipaka.

- Los 6 sabores. Efectos de su uso excesivo y emociones predominantes.

- Los alimentos y la mente

11.30-11.45 Descanso

11:45-13.30. ALIMENTOS PARA CADA DOSHA.

- Alimentos para cada constitución

- Incompatibilidades alimentarias

13.30-15.00 Comida

15.00-16.30 ALIMENTACIÓN SEGÚN LAS ESTACIONES. RECETAS.

- Las estaciones y los doshas

- Recetas: Kitchadi, Chapati, Lassy, paneer, chai.

16.30-16.45 Descanso

16.45-18.00 EL GHEE

- Propiedades y usos.

- Práctica: preparación del Ghee.

09.30-10.30 EL KANSO.

- Tradición y masaje
- Beneficios y contraindicaciones
- El Ghee

10.30-11.30 PRÁCTICA

- Puntos marma de los pies.
- Secuencia de masaje

11.30-11.45 Descanso

11.45-13.30 PRÁCTICA

13.30-15.00 Comida

15.00-16.30 PRÁCTICA

16.30-16.45 Descanso

16.45-18.30 PRÁCTICA.

• **SEMINARIO 3**

CHAMPI: MASAJE AYURVÉDICO DE CABEZA Y ESPALDA

a cargo de Libertad Alvarez

09.30-10.00 EL MASAJE DE CABEZA

- Beneficios y contraindicaciones.
- Aceites indicados

10.00-11.30 PRÁCTICA

- Puntos marma de la cabeza
- Secuencia de masaje

11.30-11.45 Descanso

11.45-13.30 PRÁCTICA

13.30-15.00 Comida

15.00-16.30 PRÁCTICA

16.30-16.45 Descanso

16.45-18.30 PRÁCTICA.

PRÁCTICAS

a cargo de Libertad Alvarez

Secuencia de masaje completo.