



Barcelona Madrid India Nepal



AYURVEDA
CURSOS DE FORMACIÓN
Convocatoría 2015

- *Doble Titulación: MASAJE Y NUTRICIÓN AYURVEDA.*
- *Curso Individual: MASAJE Y TRATAMIENTOS AYURVEDA.*
- *Curso Individual: NUTRICIÓN Y COCINA AYURVEDA.*

Os presentamos los cursos de formación de Medicina Ayurveda para la convocatoria 2014-2015.

La duración de los cursos es de 8 meses, repartidos en 8 fines de semana intensivos desde febrero a octubre (en agosto no habrá clase). El seminario de enero de 2015 es de introducción al ayurveda.

Programa del Curso de Doble Titulación: **MASAJE /NUTRICIÓN-COCINA AYURVEDA.**

- Introducción al Masaje Ayurveda.
- Filosofía.
- Teoría del Masaje.
- Aceites Vegetales y Aceites Esenciales.
- Medicación y Preparación de Aceites Terapéuticos.
- Bases de Anatomía y Fisiología Ayurveda: doshas-dhatus-agni-aama-malas
- Introducción de la Cromoterapia en el Masaje Ayurveda.
- Desbloques vertebrales.
- Raktamokshana. Suchi Karma.
- Uso de barros terapéuticos.
- Teoría y práctica de los Puntos Marma.
- Historial Clínico y Estudio Constitucional (Prakruti /Vikruti).
- Práctica del Masaje Ayurveda: ***Abhyangha / Udgarshana / Udvarthana / Champi / Pindaswedhana / Pada Marma / Manas / Pizzichili / Kalari / Rogas / etc***
- Práctica de los tratamientos de Enfermería Ayurveda: ***Shirodrara / Shirobasti / Shiropichu / Netratarpana / Bastis (kati, hrud, manya...) / Jala Neti / Nasya / Karna Poorna / Lepa / Gandoosh-Kawal / Doomapan /***
- Patologías Comunes y Masaje Ayurveda.
- Practicum. Análisis de Pacientes.
- Addenda: gráficos y localización de puntos Marma.
- Información Legal y Profesional sobre los estudios.

Nota: algunos puntos del programa no constan en los apuntes, ya que serán desarrollados en clase.

PROGRAMA DE NUTRICION AYURVEDA: **AAHAR Y COCINA**

- Filosofía de la Nutrición Ayurveda.
- Introducción a la cocina ayurvedica.
- Vihar: Estilo de Vida. Dinacharya / Rutucharya (rutinas saludables).
- Anatomía y Fisiología Ayurveda. Doshas-Subdoshas-Srotas-Prakriti-Vikruti-Gunas-Rasa/Veerya/Vipak-Panchamabhoota-Agni-Aama.
- Aahar. Alimentos y su clasificación:
- Cereales /Legumbres/Vegetales/Frutas/ Frutos Secos/ Aceites/Especias/ Lácteos/Bebidas/Carne/Pescado/Condimentos.
- Dieta para las tres Constituciones: Vata-Pitta-Kapha.
- Dieta Normal. Dieta Antagónica. Especificidades de la Dieta.
- Enfermedades y Dieta.
- Yoga y Dieta.
- Cocina Ayurveda Tradicional. Preparación de los alimentos y Recetas.
- Herbolario y Remedios Caseros. Preparaciones (kwata, Hina, Phanta, Ghee, Anupanas, Swarasa, Kalka...)
- Belleza Ayurveda. Diagnóstico, Tratamiento y Rejuvenecimiento de la piel.
- Practicum: análisis de pacientes y elaboración de programa nutricional.

Módulo de Recetas de Cocina Ayurveda

Aprendizaje y elaboración de recetas ayurvédicas desde los elementos más básicos, hasta las fórmulas más complejas y elaboradas:

- Elaboración del Ghee.
- Elaboración del Chai.
- Remedios caseros para problemáticas concretas (resfriados, falta de energía, etc.)
- Bebidas.
- Sopas.
- Legumbres.
- Arroces.
- Rotis.
- Verduras.
- Curris.
- Raitas.
- Postres.
- Chutneys.
- Thali final de despedida.

YOGA PRAKRUTI.

Introducción al yoga, enfocado a los desequilibrios de cada constitución. Técnicas de yoga recomendadas para cada tipo de constitución.

PRECIOS

El coste total del curso es de **1950€**. El precio ha sido rebajado. Hay que tener en cuenta que es una doble titulación de la máxima calidad, con una doble salida laboral, cuyo precio en el mercado ronda los 3000€.

Forma de pago:

Matricula: 390 €

8 Mensualidades de: 195€

Praanam: Ayurveda Traditional Academy.

Programas de Estudio e información:

608- 94 29 37 Carmen Navarro

www.praanam.es praanam.ayurveda@gmail.com

Sede Barcelona: Aula Praanam c- Comptessa de Sobradíel, 6.

Fernando Pardo 677 77 94 42

Sede Madrid: Satyalok, Escuela de Yoga. C- Agustín de Foxa 13- Bajo

info@yogasatyalok.com www.yogasatyalok.com