

CURSO/TALLER INTRODUCCION A LA MEDICINA AYURVEDA CON ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN AYURVÉDICA

PRESENTACIÓN

Ayurveda es un término en sánscrito que significa "ciencia de la vida" (Ayur: vida; Veda: conocimiento).

Es la ciencia de crear armonía entre nuestra naturaleza física y nuestro medio ambiente a través de los cinco sentidos, teniendo como objetivo mantener el cuerpo en estado de salud, libre de enfermedad.

Nació en India hace más de 5000 años y es un sistema holístico de medicina, que abarca no solo la ciencia, sino también la religión y la filosofía hindú. Abarca todos los aspectos relacionados con la vida, la salud y la sanación, desde el conocimiento del cuerpo, la mente y el alma.

Según el Ayurveda, la salud es el estado de equilibrio perfecto entre las tres energías fundamentales en el organismo (Doshas: Vata, Pitta, Kapha) y el equilibrio del cuerpo, la mente y el alma o consciencia.

A través de una adecuada dieta y nutrición, estilo de vida saludable, ejercicio, descanso y relajación, ejercicios respiratorios, hierbas medicinales y terapias que trabajan los cinco sentidos, la Medicina Ayurvédica apoya la prevención y facilita la curación de enfermedades a través de métodos naturales.

Para el Ayurveda, cada uno de nosotros es único, lo cual se manifiesta a través de una constitución específica para cada persona determinada por sus características psicobiológicas individuales, lo cual le confiere un modo personalizado en la estructuración de su estilo de vida. Este Curso está dirigido a personas que tengan interés en aprender cómo manejar adecuadamente su constitución y desequilibrios a través de un correcto y personalizado programa nutricional, rutinas saludables y estilo de vida balanceado, para mantenerse saludable y libre de enfermedad.

CONTENIDO

Principios Básicos de Medicina Ayurveda (30 horas)

Introducción a la Medicina Ayurveda. Concepto de Salud y Enfermedad.

Fundamentos Filosóficos: Filosofía Sankhya.

Anatomía y Fisiología Ayurvédica: Los cinco elementos y sus cualidades. Teoría tridoshica (Vata, Pitta y Kapha). Introducción a los signos y síntomas del desequilibrio doshico.

Patología: los seis estados de la enfermedad.

Determinación de la Constitución Psicobiológica: ¿cuál es mi dosha y mis tendencias naturales?

Psicología Ayurvédica: Doshas Sutiles (Tamas, Rajas y Satva)

Cómo equilibrar y armonizar los doshas: Rutinas saludables diarias.

Nutrición Ayurvédica: digestión, los 6 sabores, rutinas de alimentación saludables.

Taller Cocina Ayurvédica

Atributos y necesidades nutricionales de cada constitución

Como desequilibrar su constitución
Menu Vata. Preparación de receta para Vata
Menu Pitta. Preparación de receta para Pitta
Menu Kapha. Preparación de receta para Kapha
Menu Tridoshico. Preparación de receta tridoshica

El curso tiene una duración de 40 horas

Incluye: Entrega de Material impreso para apoyo visual didáctico.

PROFESORES

Andrea Cardona, Química Farmacéutica y Educadora de Salud Ayurveda.
Joan Aliaga terapeuta Ayurveda