



AYURVEDA - CURSO DE EDUCADORA AYURVÉDICA

HORAS DE FORMACIÓN:

El contenido teórico y práctico de este curso se impartirá en 120 horas.

OBJETIVOS DEL CURSO

Que aprendas a conocerte a través de las energías de los 5 elementos. Conocerás cómo estas cinco energías influyen en ti y cómo puedes llegar a equilibrarlas a través de la alimentación, los masajes, los aromas y la psicología ayurvédica.

Aprenderás a acompañar, en terapia, a otras personas para que consigan su equilibrio a través del Ayurveda.

Programa del contenido del curso de Educadora Ayurvédica:

Fundamentos

- Los Panchamahaboots – los 5 elementos
- Prakruti – constitución o biotipología
- Los Doshas – constitución o tipología básica
- Constitución psicológica – Triguna

Nutrición – Principios energéticos

- El poder térmico de los alimentos
- Shariragunas – los 20 atributos
- Agni – fuego digestivo – la base de la salud
- Alimentación según los doshas
- Menús ayurvédicos personalizados
- Los alimentos y sus cualidades ayurvédicas
- Combinación errada de los alimentos
- Las especies, hierbas aromáticas y los doshas
- Khichadi – dieta para reducir toxinas
- Ama – eliminar toxinas

- Dravya Guna – las propiedades de las sustancias

Prevención e higiene

- Dinacharya - Rutinas diarias
- Limpieza y cuidado de los órganos de la cabeza
- Nadi Priksha – lectura del pulso
- Ejercicio físico para cada tipo de dosha
- Los colores más apropiados para equilibrar a cada dosha.

Los Subdoshas

- Panchaka Vata – las cinco variedades de Vata
- Panchaka Pitta – las cinco variedades de Pitta
- Panchaka Kapha – las cinco variedades de Kapha

Anatomía y fisiología

- Los Doshas y su sede en el cuerpo
- Dathus – los 7 tejidos
- Srotas – los 13 canales de distribución
- Agni – veremos los 13 fuegos
- Malas – los tres desechos

Vikruti

- Las 6 fases de la enfermedad

Iniciación en:

- Chakras – centros de energía
- Nadis – canales energéticos
- Marmas - puntos vitales

Aromaterapia en el Ayurveda

- Los aceites nutritivos para cada dosha
- Los aceites esenciales para cada dosha

Masajes ayurvédicos

- El masaje ayurvédico, sus beneficios y contraindicaciones
- El masaje Abhyanga – masaje con aceite
- Las reglas del Abhyanga
- El auto-masaje
- El masaje depurativo Garshan
- Masaje con pindas
- Masaje del Templo (abdominal)
- Masaje Champi

- Masaje Antiestrés
- Masaje Padamarma – masaje de pies
- Masaje Hastamarma – masaje de manos
- Masaje Shantala – masaje infantil ayurvédico
- Masaje ayurvedico de los chakras

Historia y Filosofía del Ayurveda

Cosmética ayurvédica:

- Champú ayurvédico
- Mascarilla para la cara
- Mascarilla para el pelo
- Pérdida de cabello
- Hidratación del cuerpo