

-CURSO INTERNACIONAL DE AYURVEDA online-

Dra. Usha Vaishnava (Rishikesh, India)

**Certificación Internacional avalada por la O.I.Y.A.Y y la Embajada India.
Organización Internacional de Yogaterapia, Ayurveda y Yoga.**



MEDICINA AYURVEDA

UNA DE LAS TÉCNICAS CURATIVAS MÁS ANTIGUAS DE LA HUMANIDAD

La medicina ayurvédica es una de las técnicas más antiguas de la Humanidad, con cerca de 5000 años, un verdadero sistema de vida que favorece la salud y el bienestar integral del Ser.

A pesar de gozar de una antigüedad tan elevada, Ayurveda promueve la observación e investigación científica y sus bases son aplicables al día a día de cualquier persona en todo el mundo.

En Ayurveda se habla de Doshas o biotipos con los que nacemos y pueden variar a lo largo de nuestra vida. Si se desequilibran, aparecen las enfermedades, por lo que comprender como mantenerlos en equilibrio es el secreto de mantenernos sanos y plenos. El autoconocimiento es clave para gestionar nuestro bienestar.

FECHAS Y HORARIOS

Módulo I Ayurveda para la vida: 14 y 15 de Noviembre

Módulo II Yoga y Ayurveda: 21 y 22 de Noviembre

Sábado y Domingo: 9h-17h (con una 1h para comer)

**requisito para el Módulo II: tener conocimientos previos de Ayurveda o haber realizado el Módulo*

IMPARTE

Dra. Usha Vaishnava.

www.ayurvedanirvana.in

Usha, ofrece formaciones por el Mundo y ha formado a profesores reconocidos en el mundo del Ayurveda.



Después de haber estudiado disciplinas en Ayurveda y medicina herbaria, la Dra. Usha Vaishnava completó su estudio de 5 años y medio de la India, reconocida por la BAMS, un título internacionalmente reconocido en Ayurveda de una muy famosa y primera Universidad de Ayurveda en India. Se especializó en Terapia Panchakarma de Arya Vaidya Sala, Kottakkal (Kerla), un centro Panchkarma auténtico y tradicional de renombre mundial en la India. Hace más de 20 años que se dedica al tratamiento, la enseñanza y la formación de Ayurveda. Actualmente tiene su propia clínica en Rishikesh, donde atiende, consulta y acuden personas de todo el Mundo.

Trayectoria profesional:

- Trabajó como médico en prácticas en Arya Vaidhyashala Kottakkal, Kerala.
- Trabajó como profesora de Kaya Chikitsa, Bareilly (Uttar Pradesh).
- Trabajó como encargada de Panchkarma en el Hospital Ayurvédico Bhole Baba, Chilianaula Ranikhet.
- Desde 2006 hasta la actualidad, Propietaria, Consultora Jefe y Encargada del Centro Ayurveda Nirvana, Rishikesh.

PROGRAMA DE LOS MÓDULOS FORMATIVOS

Cada módulo consta de una parte práctica y otra teórica

TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA AL ESPAÑOL

MÓDULO I – AYURVEDA EN LA VIDA COTIDIANA – 14 y 15 Noviembre

- Conceptos y fundamentos del Ayurveda
- Tridoshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Cualidades, síntomas de desequilibrio.
- Rutina diaria para cada dosha (equilibrar)
(Alimentación, ejercicio físico y hábitos)
- Rutina estacional
- Análisis prakriti
- Diagnóstico por el pulso
- Desintoxicación y purificación del cuerpo (Panchakarma)
- Prácticas: Automasaje, masaje y estudio de dosha (encontrar tu Dosha).
(Masaje para estimulación puntos Marma de la cabeza; Shiro Abhyanga, entre otros con aceites apropiados)

MÓDULO II- YOGA & AYURVEDA – 21 y 22 Noviembre

- Relación entre Yoga y Ayurveda
- Secuencias de Asanas (posturas físicas) para equilibrar cada dosha
- Pranayamas (respiración consciente) para equilibrar cada dosha.
- Yoga para patologías específicas. Físicas y psico emocionales...(ansiedad, depresión...)
- Ayurveda para patologías específicas. Físicas y psico emocionales.
- Ayurveda para la Mujer (menopausia, alteración hormonal etc..)
- Yoga para la Mujer.
- Alimentación ayurvédica para mejorar la Meditación (concentración, calma mental, claridad...)

***LOS ASISTENTES TIENEN INCLUIDA DENTRO DEL PROGRAMA, UNA CONSULTA MÉDICA PERSONAL.**

Este curso está diseñado para aportar un conocimiento útil y muy práctico para aplicar a nuestro día a día y/o especializar las sesiones de Yoga o terapia a través del Ayurveda.

***Se entrega Dossier.**

DIRIGIDO

Profesionales de la Salud, terapeutas, profesores/as y alumnas/os de Yoga y meditación. A toda persona interesada por la profundización del bienestar personal o acompañamiento de personas.

APORTACIÓN

1 Módulo (elección):

195€

2 Módulos:

360€

**Otras opciones de pago consultar*

CONDICIONES DE RESERVA

La reserva de plaza se realiza abonando 100€.

Si una vez pagada la señal de reserva, se solicita la baja, se devolverá el 50% de la cuantía, siempre que se realice la solicitud un mes antes del inicio de la formación.

ORGANIZA

CENTRO DE YOGA Y MEDITACIÓN YOGAESENCIAL dirigido por **Mila Comín**, Licenciada en Ed. Física, Profesora de Hatha Yoga, Yoga Integral, Yin Yoga y técnicas de Nyasa Yoga Nidra y Nada Yoga.

Sede de la OIYAY (ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE YOGA, AYURVEDA Y YOGATERAPIA) y la Embajada India en Madrid.

Calle Jose Vicente Muñoz 9, Torreldones, Madrid. <http://yogaesencial.es/>

Inscripciones y reservas: info@yogaesencial.es - - **665770593**

