



## CURSO DE FORMACIÓN EN YOGA Y AYURVEDA 2021 (MODALIDAD VIRTUAL)

### INFORMACIÓN GENERAL:

**DOCENTE:** Kripa Rama Das. Director Prema Mandal Yoga, antropólogo Universidad Nacional, asesor en astrología y medicina ayurvedica, músico terapeuta.

**CORREO:** premamandal.yoga@gmail.com **WAPP:** +57 313 4239220

**SITIO WEB:** [www.premamandalyoga.com](http://www.premamandalyoga.com)

**DURACIÓN:** 2 meses y medio (20 sesiones).

**FECHA DE INICIO:** 15 de febrero

**FECHA DE FINALIZACION:** 28 de abril

**HORARIO:** lunes y miércoles de 6:30 a 9:00 pm

### INVERSIÓN:

- Pago en un contado: \$400.000 (\$100.000 de descuento)
- Pago en dos cuotas: \$500.000 (divididos en dos cuotas de \$250.000). Primera cuota antes de iniciar el curso y segunda cuota el 1 de marzo.

### CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o Pay U a través de la página [www.premamandalyoga.com](http://www.premamandalyoga.com)

### OBJETIVOS DEL CURSO:

Brindar las herramientas teóricas y prácticas para sanar nuestro cuerpo a través de la medicina ayurvedica y el yoga terapéutico.



PREMAMANDALYOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20

## CONTENIDO POR SESIÓN:

**NOTA:** todas las sesiones tienen clase de Ayurveda y practica de hatha yoga.

### PRIMER MODULO: FUNDAMENTOS

1. Presentación del curso. Historia del ayurveda.
2. Fundamentos del ayurveda: samkya yoga.
3. La estructura del ser: cuerpo físico, sutil y espiritual.
4. Las tres doshas (vata, pitta y kapha).
5. Análisis de la constitución individual desde el ayurveda (prakriti).
6. Concepto de salud y enfermedad desde el ayurveda
7. Análisis del vikruti o desequilibrio. Recomendaciones para equilibrar las doshas.

### SEGUNDO MÓDULO: TERAPEUTICA

8. Alimentación ayurvedica. Primera parte.
9. Alimentación ayurvedica. Segunda parte.
10. Tratamiento de patologías comunes a través de la alimentación.
11. Pancha karma: técnicas de detoxificación. Primera parte.
12. Pancha karma: técnicas de detoxificación. Segunda parte.
13. Ayurveda y la mente. Primera Parte.
14. Ayurveda y la mente. Segunda Parte.
15. Dina Acharya: hábitos de vida saludables.
16. Principios del masaje ayurvedico. Primera Parte.
17. Principios del masaje ayurvedico. Segunda Parte.
18. Como equilibrar las doshas a través del yoga. Primera Parte.
19. Como equilibrar las doshas a través del yoga. Segunda Parte.
20. Daivy Asharaya Chitiksa: Terapia de sanación divina.

### EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 20 sesiones.
- 50% trabajo escrito.

**DERECHOS:** Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma ([www.yogadhyatma.com](http://www.yogadhyatma.com)), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

