



CURSO DE FORMACION EN YOGA Y AYURVEDA

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:** 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com **DIRECCIÓN:** Cr. 28 1g-18 Santa Isabel.

DURACIÓN: 15 sesiones.

FECHA DE INICIO: Por confirmar

FECHA DE FINALIZACION:

HORARIO: Por confirmar

INVERSIÓN:

\$500.000 (se puede pagar en una o dos cuotas).

Se puede consignar para reservar el cupo, en la cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi o Daviplata al 3134239220 o Pay U a través de la página www.premamandalyoga.com

La matrícula se puede consignar para reservar el cupo, en la cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas o el día de inicio (sujeto a disponibilidad de cupo en ese momento).



PREMAMANDAL.YOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20

OBJETIVOS DEL CURSO:

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

CONTENIDO POR SESIÓN:

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

PRIMER MODULO: FUNDAMENTOS

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

SEGUNDO MÓDULO: TERAPEUTICA

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

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

