



CURSO DE FORMACIÓN EN YOGA Y AYURVEDA 2023

INFORMACIÓN GENERAL:

MODALIDAD: VIRTUAL Y PRESENCIAL

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

DURACIÓN: 2 meses (20 sesiones).

FECHA DE INICIO: 7 de febrero **FECHA DE FINALIZACION:** 20 de abril

HORARIO: martes y jueves de 6:30 a 9:00 pm (hora Colombia)

INVERSIÓN: \$450.000 COP

CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página 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.



PREMAMANDAL.YOGA@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), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

