

CURSO DE FORMACIÓN: YOGA Y AYURVEDA 1



CONTACTO

- +57 313 423 9220
- premamandal.yoga@gmail.com
- www.premamandalyoga.com
- Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

HORARIO

- Martes y Jueves de 6:30 p.m. a 9:00 p.m.
- Duración: 20 sesiones.
- Inicio: 21 de enero.
- Finalización: 27 de marzo.

MODALIDAD

- Presencial
- Virtual
- Mixto

CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda los fundamentos de la medicina Ayurvédica. Aprenderás a entender tu biotipo (prakriti) y como mantenerlo en equilibrio. Todas las sesiones tienen práctica de asanas (posturas).

INSTRUCTOR

KRIPA RAMA DAS

- 25 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee aprender Ayurveda.
- Para los instructores de yoga que deseen capacitarse en Ayurveda y de esta manera poder ayudar de forma integral a sus estudiantes.

INVERSIÓN

- \$600.000 COP en una cuota.
- \$700.000 COP en dos cuotas.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

TEMARIO



FUNDAMENTOS

1. ¿Qué es el Ayurveda? Historia del Ayurveda.
2. Filosofía del Ayurveda.
3. La estructura del ser humano: cuerpo físico, mental y espiritual.
4. Las tres doshas (vata, pitta y kapha).
5. Análisis del biotipo (prakriti).
6. Concepto de salud y enfermedad.
7. Análisis del desequilibrio (vikruti). Recomendaciones para equilibrar las doshas.

TERAPÉUTICA

8. Alimentación ayurvédica 1.
9. Alimentación ayurvédica 2.
10. Tratamiento de patologías comunes a través de la alimentación.
11. Pancha karma: técnicas de detoxificación 1.
12. Pancha karma: técnicas de detoxificación 2.
13. Ayurveda y la mente 1.
14. Ayurveda y la mente 2.
15. Dina Acharya: rutina de vida saludable.
16. Masaje ayurvédico 1.
17. Masaje ayurvédico 2.
18. Equilibrio de las doshas a través del hatha yoga 1.
19. Equilibrio de las doshas a través del hatha yoga 2.
20. Terapia de sanación divina.