

CURSO INTENSIVO DE AYURVEDA

PROGRAMA

CLASE 1: Origen y teorías fundamentales de Ayurveda.
Teoría de los 5 elementos y teoría de las cualidades.
Teoría de los 3 gunas (satvas, rajas y tamas).
Alimentos sátvicos, rajásicos y tamásicos.

CLASE 2: Teoría tridosha o de los 3 tipos corporales.
Dosha Vata.

CLASE 3: Dosha Pitta.

CLASE 4: Dosha Kapha.

CLASE 5: Como equilibrar los doshas.
Tratamiento con tisanas.

CLASE 6: Clase teórica y práctica: Horarios doshicos.
Ayuno ayurvédico.
Alimento zumbador - tentador.
Práctico.

CLASE 7: Revisión de casuísticas.
Clase teórica y práctica: La farmacia en la cocina.
Vikriti Prakriti.
Ejercicio y ayurveda. Práctico.

CLASE 8: Clase teórico práctica: Desequilibrios corporales.
Ama.
Integración.
Práctico.

MASAJES AYURVEDICOS: (2 clases de 3hs)

CLASE 1: **Teórico:** Masaje y automasaje. Indicaciones. Contraindicaciones. Base Fisiológica del Masaje. Beneficios biomecánicos del Masaje. Beneficios específicos del Masaje Ayurveda para cada Dosha. Beneficios en procesos de desintoxicación. Tres Maniobras básicas y sus beneficios. Cuando y cada cuanto realizar el automasaje.
Práctico: Reconocimiento del cuerpo y el espacio como pre caldeamiento. Meditación de relajación. Preparación de óleo tridosha. Sesión completa de automasaje ayurveda.

CLASE 2: **Teórico:** ¿Qué Aceites se utilizan para el masaje y automasaje? Diferencia entre Aceite Base y Aceite Esencial. ¿Cómo elegir los aceites? ¿Cómo preparar un aceite Medicado? ¿Cómo preparar Ghee? Importancia del ghee y su valor nutricional. ¿Cómo elegir los aceites indicados para cada Dosha?
Práctico: Cada cuál va a preparar su frasquito de óleo para llevarse según su dosha. (Queda sujeto a disponibilidad de tiempo)
Demo de una sesión de Masaje Abhyangha.
(se sorteará como un regalo para los participantes del curso)



COCINA AYURVÉDICA: (2 clases de 3hs)

CLASE 1: **Teórico:** Alimentación desde la mirada ayurvédica. Cocina sattvica. Sabor, rasa, emoción. Teoría de los 6 sabores, cualidades y efectos en la mente. Como reconocerlos en el cotidiano.

Alimentación por dosha. Pides tú o piden tus elementos.

Espicias tridoshicas. Especies calentantes y enfriantes.

Donde conseguirlas, molienda.

Recetas:

Chitranna de arroz basmati con sal especiada de algas.

Sem ki sabji en leche de almendras.

Mayonesas veganas.

Ensalada de hinojo y hongos.

Untable salado.

CLASE 2: **Teórico:** Biorritmo ayurvédico, trikaladosha.

Alimentación para generar estructura y tierra o para generar movimiento.

Recetas:

Granola.

Mermelada rápida.

Fruta asada especiada.

Leche vegetal.

Lassi de almendras.

Crackers de trigo sarraceno sin gluten.

Te chai sin teína.

MASAJE SHANTALA: (2 clases)

CLASE 1: Introducción al Masaje Shantala.

Historia del Masaje Shantala.

El arte de la Nutrición Afectiva = Masaje Shantala (aspectos Psicológicos del padre/hijo).

Shantala para Bebés. Una Tradición Milernaria con múltiples Beneficios. (Beneficios del Masaje Shantala).

Indicaciones y Contraindicaciones.

CLASE 2: Aceites.

Cuidados previos durante y luego del masaje.

Técnica de Masaje.

Práctica.

