



ESCUELA BIANUAL:
ACOMPAÑANTE EN ESTILO DE VIDA AYURVÉDICO
y
CURSO DE AYURVEDA Y AUTOCONOCIMIENTO

PRIMER AÑO

carga horaria anual 510horas

Semanal 13hs

PRIMER CUATRIMESTRE:

MÓDULO 1 (10 semanas): contará de 3 materias:

1. AYURVEDA Y LA MENTE (duración 10 semanas):
 - Introducción a la Filosofía Samkhya
 - Las 3 gunas: aprendiendo a reconocerlas en el día a día
 - Ayurveda y la Mente: Indriyas, Manas, Ego, Buddhi, Chittam
 - Samskaras y Vasanas
 - Karma: la creación activa de la realidad
 - Paralelismos con otras disciplinas de autoconocimiento
 - Ejercicios de PNL para deconstruir samskaras
2. YOGA (duración 9 semanas): Teoría y práctica para crear una pequeña y cuidada práctica personal
3. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (duración 8 semanas): Teoría y Práctica para crear una práctica personal de meditación

MÓDULO 2 (10 semanas): contará de 3 materias y prácticas de meditación

1. AYURVEDA: CUERPO Y DOSHA - DEHA PRAKRITI (duración 10 semanas)
 - 20 cualidades
 - 5 elementos
 - 3 doshas
 - Introducción a la Astrología
 - Anatomía y fisiología occidentales
 - Subdoshas
 - 7 dhatus
 - Pancha maya kosha

2. NUTRICIÓN

- composición de los alimentos
- antinutrientes
- proteínas
- grasas saludables
- vitaminas D y B12. Otros nutrientes esenciales
- Combinación de alimentos

3. INTRODUCCIÓN A LA COCINA CONCIENTE

4. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

MÓDULO 1 (10 semanas): contará de 3 materias:

1. AYURVEDA: AGNI. EVALUACIÓN DE LA FISIOLOGÍA O SHARIRA KRIYA VIJÑANA
 - Agni y Ama
 - Propiedades de los alimentos. Rasa. Virya. Vipaka
 - Transición alimentaria
 - Alimentación para cada dosha
 - Especies e infusiones
 - Flora intestinal
 - Recomendaciones a la hora de comer
2. COCINA CONCIENTE
 - Cocina para vata, pitta y kapha
 - Fermentos
 - Alimentación sin TACC ni lactosa
 - Alimentación viva
 - Lácteos vegetales
 - Deshidratados
3. PRÁCTICA DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

MÓDULO 2 (10 semanas): contará de 3 materias

1. AYURVEDA (10 semanas): RUTUCHARYA Y DINACHARYA. Aprendiendo a crear rutinas saludables
 - Salud y enfermedad
 - Estadios de la enfermedad según el Ayurveda
 - Rutinas en el tiempo
 - Depuración corporal o samsamana
 - Experiencia depurativa
2. YOGA (8 semanas): profundizando en la práctica personal
3. AUTOMASAJE (6 semanas): Teoría y práctica para poder aplicar un automasaje. Recomendaciones.