

MASAJE AYURVEDA TRADICIONAL

Exposición

El **Masaje Ayurveda Tradicional** es una técnica ancestral que armoniza el cuerpo y la mente a través de la aplicación de aceites medicinales y maniobras específicas diseñadas para restaurar el equilibrio de los *doshas*. Basado en principios milenarios, este método no solo nutre los tejidos en profundidad, sino que también favorece la eliminación de toxinas acumuladas en el organismo, facilitando su expulsión a través de los canales naturales del cuerpo.

Su eficacia ha sido constatada durante generaciones, con innumerables testimonios sobre sus efectos revitalizantes y su impacto en la salud integral. La oleación, tanto externa como interna, fortalece el sistema inmunológico, mejora la circulación y calma el sistema nervioso, proporcionando un estado de bienestar prolongado.

En la actualidad, la ciencia moderna ha comenzado a validar los fundamentos de este arte terapéutico, demostrando sus beneficios en la reducción del estrés, la optimización del metabolismo y la mejora de la calidad del sueño. El **Masaje Ayurveda** es, sin duda, una puerta de entrada a una vida más saludable, en sintonía con la naturaleza y con uno mismo.

Al finalizar el curso, los alumnos estarán preparados para dar sus primeros pasos en el ejercicio profesional. Aquellos que ya ejercen como terapeutas podrán enriquecer su práctica con nuevos conocimientos y herramientas, integrando los principios del masaje para ofrecer soluciones más completas y efectivas. De igual forma, quienes inician en este camino profesional podrán desempeñarse como **autónomos dentro del Grupo 841 de la Sección 2ª del Impuesto de Actividades Económicas (IAE)**, destinado a personas físicas que realizan actividades como naturopatía, acupuntura, quiromasaje, reflexología, reiki, osteopatía, entre otros. También podrán integrarse como empleados en centros especializados en terapias naturales, balnearios, spas y otros entornos afines. Todo ello, respaldado por el **Convenio Colectivo Estatal de Naturopatía y Profesionales Naturópatas (Resolución de 12 de agosto de 2013, Dirección General de Empleo, España)**.

Público

El curso de Alimentación Ayurveda Tradicional está diseñado para todas aquellas personas interesadas en comprender y aplicar los principios de la medicina ayurvédica en su vida diaria o profesional. Este programa está especialmente dirigido a:

Terapeutas y profesionales de la salud holística: Aquellos que deseen ampliar sus conocimientos y ofrecer una visión integral en el cuidado de sus pacientes, integrando la nutrición ayurveda como herramienta terapéutica.

Nutricionistas y dietistas: Profesionales que buscan incorporar una perspectiva más profunda y personalizada sobre la alimentación basada en los doshas y el equilibrio cuerpo-mente.

Estudiantes y practicantes de Ayurveda: Personas en formación que deseen adquirir un enfoque especializado en la alimentación como pilar fundamental de esta medicina ancestral.

Interesados en la alimentación saludable: Individuos que deseen explorar nuevas formas de nutrir su cuerpo y mente, utilizando conocimientos milenarios para prevenir enfermedades y mantener el bienestar.

Personas con interés en el desarrollo personal y espiritual: Aquellos que buscan comprender la conexión entre la alimentación, la energía vital (*prana*) y la armonía interior, desde una perspectiva ayurvédica.

Este curso no requiere experiencia previa en Ayurveda, solo un interés genuino por aprender cómo los alimentos pueden convertirse en medicina y un camino hacia el equilibrio y la salud integral. ¡Perfecto tanto para principiantes como para profesionales!

Duración

4.86 ECTS*

Horas totales: 121 h.

- 71 h. lectivas en 6 seminarios presenciales de fin de semana.
- 50 h. de estudio y trabajo personal.

*Los ECTS (**European Credit Transfer and Accumulation System**) son el sistema estándar adoptado por la Unión Europea para medir la carga de trabajo que requiere una actividad formativa dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Este sistema facilita la

comparación de programas de estudio y fomenta la movilidad de estudiantes entre universidades y países europeos.

Un crédito ECTS equivale a entre 25 y 30 horas de trabajo total del estudiante, incluyendo clases, estudio personal, prácticas, proyectos y exámenes. La carga de trabajo total de un curso académico completo suele ser de 60 ECTS, lo que representa entre 1.500 y 1.800 horas de dedicación anual.

El sistema ECTS tiene como objetivos:

- .-Garantizar la transparencia en la carga de trabajo y los resultados de aprendizaje.
- .-Facilitar el reconocimiento de títulos y certificaciones en diferentes países.
- .- Promover la movilidad y cooperación internacional entre instituciones educativas.

En resumen, los créditos ECTS son una forma estandarizada y reconocida internacionalmente para medir y valorar la dedicación y esfuerzo del estudiante en su proceso de aprendizaje.

Plan de Estudios

Metodología y Recursos del Curso

Nuestro curso de Alimentación Ayurvédica Tradicional ofrece flexibilidad para adaptarse a las necesidades de cada estudiante. La metodología y los recursos están diseñados para facilitar el aprendizaje y garantizar una experiencia completa y enriquecedora.

Modalidades de Realización

Presencial: Clases en un entorno físico donde los estudiantes interactúan directamente con los docentes y compañeros, ideal para quienes prefieren el aprendizaje en persona.

Recursos Disponibles

Manual a color en formato físico: Todos los alumnos recibirán un manual impreso en papel de alta calidad, a todo color, que servirá como material de apoyo durante y después del curso.

Recursos digitales: Para los alumnos no puedan acudir a alguna clase, se dispondrá de materiales complementarios en formato digital, grabados por los propios alumnos, accesibles desde el foro del grupo de estudiantes.

Con estas herramientas y recursos, buscamos garantizar que todos los estudiantes, independientemente de la totalidad de las asistencias tengan acceso a una formación completa, práctica y efectiva.

Acreditaciones y Certificados

Acreditaciones del Curso

Al finalizar el curso de Alimentación Ayurveda Tradicional, los alumnos tendrán la oportunidad de obtener una acreditación formal que respalde su formación. Ofrecemos dos tipos de certificaciones, dependiendo de las preferencias y objetivos de los participantes.

Diploma Certificado

Los alumnos que deseen obtener un diploma oficial deberán superar una evaluación final, que incluye un examen escrito. Este diploma estará sellado y avalado por la Asociación Alaya para el Desarrollo Integral (A.A.D.I.).

Certificado de Asistencia

En caso de no querer realizar el examen final, los participantes recibirán un certificado de asistencia, el cual indicará las horas cursadas durante el programa de formación.

De esta manera, aseguramos que todos los alumnos reciban un reconocimiento acorde a su nivel de participación y logro durante el curso.

Nuestro curso de Alimentación Ayurvédica Tradicional ofrece flexibilidad para adaptarse a las necesidades de cada estudiante. La metodología y los recursos están diseñados para facilitar el aprendizaje y garantizar una experiencia completa y enriquecedora.

.

Aspectos Evaluados

Actitud: Se valorará la disposición, interés y participación activa de los estudiantes durante el curso.

Trabajos presentados: Los proyectos y actividades entregados a lo largo del programa serán revisados para evaluar la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

Examen Final

La evaluación culminará con un examen oral y práctico, el cual consistirá en preguntas de desarrollo. En este examen, los alumnos deberán demostrar su comprensión de los principios

de la oleación ayurvédica, así como su capacidad para aplicar los conceptos aprendidos en situaciones prácticas y teóricas.

Este enfoque asegura una valoración justa y completa del desempeño de los participantes, permitiendo tanto el reconocimiento de su esfuerzo como la verificación de su dominio de los contenidos impartidos.

Inscripciones

Requisitos de Admisión.

Ser mayor de edad y hablar español.

Presentación de solicitudes.

Las personas interesadas en la formación se pondrán en contacto con la Recepción del centro a través de correo electrónico o el número de teléfono (0034) 639 72 32 55. La inscripción quedará formalizada después ingresar el importe de la reserva, indicando el nombre y el concepto "Curso M.A". Para cualquier aclaración sobre la formación o el procedimiento de inscripción también deberá dirigirse a la Recepción.

Organización

¿En qué fechas tienen lugar las clases?

Módulo	Nombre	Fecha
I	Bases del Ayurveda	05 de Abril de 2025
II	Introducción a la Oleación- Abhyanga	26 y 27 de Abril de 2025
III	Tratamientos II Udawantana	24 y 25 de Mayo de 2025
IV	Tratamientos III Oleación de Retención Local	21 y 22 de Junio de 2025
V	Tratamientos IV Pindas, Shirodhara..etc	05 y 06 de Julio de 2025

¿Cuáles son los horarios?

Horarios:

Sábado y Domingo

De 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:00 horas

¿Cómo y cuándo se realizan los pagos?

Pagos

Precio: 1000 euros.

Número de Cuenta: ES88 2100 0722 5301 0104 0019 – Caixabanc -.

Formas de Pago: Reserva de 200 euros en la cuenta indicada. El resto se reparte a partes iguales en 4 mensualidades consecutivas de 200 euros, comenzando en Abri y finalizando en Julio.

Para aquellas personas que abonen el total de la formación en un solo pago habrá un descuento de 50 euros (Consultar).

Reembolsos: No se realizarán reembolsos una vez comenzado el curso. Los alumnos que, debido a enfermedad propia o de un familiar directo, no puedan acabar la formación deberán presentar justificante médico. En este caso, se aplicará un importe de 480 euros en concepto de plaza y 280 euros por fin de semana disfrutado, devolviéndose el importe abonado que exceda la cantidad resultante.

Reservas e Inscripciones

Inscripciones

Presentación de solicitudes: las personas interesadas en la formación se pondrán en contacto con la Recepción del centro a través de correo electrónico o el número de teléfono (0034) 639 72 32 55. La inscripción quedará formalizada después ingresar el importe de la reserva, indicando el nombre y el concepto "Curso M.A". Para cualquier aclaración sobre la formación o el procedimiento de inscripción también deberá dirigirse a la Recepción.

Cancelación de reservas: Para cancelación de reservas, deberá notificarse la baja 15 días antes del inicio del curso. De lo contrario, se perderá la reserva de 480 euros.

Módulos Didácticos-Asignaturas

Módulo 1

Bases del Ayurveda

05 de abril de 2025

Principios Básicos.

Creación del Universo: Macrocosmos y Microcosmos.

Anatomía y fisiología Ayurveda.

Pacamahābhūta – Los 5 elementos

- Ākāśa – Éter
- Vāyu – Aire
- Tejas – Fuego
- Pṛthvī – Tierra
- Āpas – Agua

Los Siete Dhātu – Tejidos Corporales

- Rasa – Linfa
- Rakta – Sangre
- Māṃsa – Músculos
- Meda – Grasa
- Asthi – Huesos
- Majjā – Médula ósea
- Śukra – Tejido reproductivo (esperma y óvulos)

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución.

Los Tres Mala – Productos de desecho

- Mala – Heces
- Mutra – Orina
- Sveda – Sudor

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución de los Mala.

Los Doṣa – Humores corporales

- Vāta
- Pitta
- Kapha

Propiedades, ubicación, funciones, signos de aumento y disminución.

Los Subdoṣa

Subtipos de Vāta:

- Prāṇa, Udāna, Apāna, Samāna y Vyāna

Subtipos de Pitta:

- Pācaka, Rañjaka, Bhrajaka, Sādhaka y Ālocaka

Subtipos de Kapha:

- Bodhaka, Kledaka, Tarpaka, Avalambaka y Śleṣaka

Propiedades, ubicación, funciones, signos de aumento y disminución.

Agni – El fuego digestivo

- Funciones de Agni.
- Fisiología de Agni.

Concepto de Āma – Material alimenticio semi-digerido.

- Relación entre Agni y Āma
- Signos de la presencia de Āma.
- Tratamiento de Āma.

Concepto de Ojas – Esencia de todos los tejidos corporales / metabolismo

Ubicación, funciones, signos de aumento/disminución, factores responsables del aumento/disminución.

Concepto de Prakṛti – Constitución

Diferentes tipos de constitución; características anatómicas, fisiológicas y mentales de las diferentes constituciones.

Módulo 2

Introducción a la Oleación

26 y 27 de abril de 2025

Tipos de Oleación.

La oleación externa, Indicaciones y contraindicaciones.

Masaje Abhyaṅga

El masaje *Abhyaṅga* es una técnica fundamental dentro de la medicina ayurvédica, utilizada desde tiempos ancestrales para promover el equilibrio físico, mental y energético. Aplicado con aceites calientes medicados, este masaje se adapta a las necesidades individuales de cada persona, dependiendo de su constitución (*Prakṛti*) y su estado actual de salud.

En particular, *Abhyaṅga* es altamente beneficioso para equilibrar *Vāta doṣa*, el cual rige el movimiento en el cuerpo y la mente. Cuando *Vāta* está en desequilibrio, pueden aparecer síntomas como sequedad en la piel, insomnio, ansiedad, fatiga y rigidez articular. La aplicación de aceites tibios con movimientos suaves y rítmicos ayuda a calmar el sistema nervioso, mejorar la circulación sanguínea y linfática, y nutrir profundamente los tejidos (*Dhātu*).

Además de sus efectos relajantes y regeneradores, *Abhyaṅga* estimula la desintoxicación natural del cuerpo. A través del masaje, se movilizan las toxinas acumuladas en los tejidos, facilitando su eliminación mediante el sistema linfático y digestivo. Por esta razón, se recomienda en combinación con prácticas de depuración ayurvédica, como *Pancakarma*, para potenciar sus efectos curativos.

Este masaje no solo ofrece beneficios físicos, sino que también tiene un impacto profundo a nivel emocional y mental. Al ser una práctica que promueve la conciencia corporal y el

autocuidado, *Abhyāṅga* ayuda a reducir el estrés, aliviar la fatiga mental y fomentar un estado de calma y estabilidad. En Ayurveda, se considera una terapia rejuvenecedora (*Rasāyana*), ya que nutre los tejidos más profundos y fortalece la vitalidad general.

Módulo 3

Tratamientos I

24 y 25 de mayo de 2025

Masaje Udvardana

Masaje especial con elementos naturales para la pérdida de peso. Tiene por objetivo aportar fricción para generar calor y remover toxinas. Con ello se consiguen efectos depurativos, reductores, drenantes y exfoliantes.

Módulo 4

Tratamientos II

21 y 22 de junio de 2025

Oleación de Retención Local

- Netra basti – Retención de aceite en los ojos
- Kati basti – Retención de aceite en la espalda
- Jānu basti – Retención de aceite en la rodilla
- Nasya – Aplicación de aceite en las fosas nasales
- Karṇapūraṇa – Aplicación de aceite en los oídos

Módulo 5

Tratamientos III

05 y 06 de julio de 2025

Masajes Supra-Claviculares

Śiro-dhārā

Terapia ayurvédica en la que se vierte un flujo continuo de aceite medicado caliente sobre la frente en un movimiento rítmico. Es utilizada para calmar el sistema nervioso, aliviar el estrés, mejorar la calidad del sueño y tratar trastornos neurológicos, migrañas y ansiedad.

Śiro-picu

Aplicación de un paño empapado en aceite medicado sobre la cabeza, manteniéndolo húmedo durante un período determinado. Esta terapia es beneficiosa para reducir la tensión mental, equilibrar Pitta doṣa, tratar dolores de cabeza crónicos, insomnio y trastornos emocionales.

Śiro-campi

Masaje terapéutico en el cuero cabelludo con aceites herbales para mejorar la circulación sanguínea, fortalecer el cabello y relajar la mente. Es eficaz para aliviar el estrés, la fatiga mental y mejorar la concentración, además de nutrir el cuero cabelludo y prevenir la caída del cabello.

Masajes con Piṇḍa

Piṇḍa sveda

Terapia ayurvédica en la que se aplican bolos herbales calientes empapados en aceites o decocciones medicinales sobre el cuerpo. Su calor induce sudoración (Swedana), aliviando la rigidez muscular, mejorando la circulación y reduciendo el dolor articular. Es ideal para tratar trastornos Vāta y enfermedades degenerativas.

Podi kizhi

Masaje terapéutico en el que se utilizan saquitos de tela (kizhi) rellenos de polvos herbales secos. Estos saquitos se calientan y se aplican sobre el cuerpo con movimientos rítmicos para estimular la circulación, reducir la inflamación y eliminar toxinas. Es eficaz en el tratamiento de Kapha y Vāta doṣa, ayudando en casos de obesidad, rigidez muscular y dolor crónico.

Ela kizhi

Masaje con saquitos de tela rellenos de hojas medicinales frescas, calentados en aceites herbales. Se aplica mediante golpeteos y presiones sobre el cuerpo para aliviar la rigidez, la inflamación y mejorar la movilidad articular. Es beneficioso para dolencias reumáticas, trastornos neuromusculares y desbalances de Vāta y Kapha.

Navara kizhi

Terapia rejuvenecedora en la que se emplean bolos de arroz Navara cocidos en leche y decocciones herbales. Se aplican con movimientos específicos para nutrir los tejidos, fortalecer músculos y mejorar la flexibilidad. Es ideal para revitalizar el sistema nervioso, tratar la fatiga crónica y trastornos relacionados con la debilidad muscular.

Masajes corporales enteros

Masaje Kāyaseka

Tratamiento ayurvédico en el que se vierte continuamente aceite caliente medicado o una decocción herbal sobre el cuerpo mientras se realiza un masaje suave. Esta terapia ayuda a relajar el sistema nervioso, aliviar el estrés, mejorar la circulación y nutrir profundamente los tejidos (Dhātu). Es especialmente beneficioso para desequilibrios de Vāta doṣa, trastornos musculares, articulares y enfermedades relacionadas con el sistema nervioso.

Masaje ayurvédico para bebés

Terapia tradicional realizada con aceites herbales suaves y tibios para fortalecer los músculos, mejorar la circulación y estimular el desarrollo saludable del bebé. Este masaje favorece el crecimiento, mejora el sueño, fortalece el sistema inmunológico y promueve el vínculo entre el bebé y sus cuidadores. Se recomienda utilizar aceites como el de sésamo o coco, según la constitución del bebé (Prakṛti).

Masaje ayurvédico para embarazadas

Masaje suave y relajante diseñado para equilibrar Vāta doṣa y aliviar molestias comunes del embarazo, como la retención de líquidos, el estrés y la tensión muscular. Se utilizan aceites nutritivos para mejorar la elasticidad de la piel, reducir la fatiga y promover un estado de calma y bienestar tanto para la madre como para el bebé en gestación.

Profesorado



Anabel Calvente

Terapeuta holística con una trayectoria profesional de 15 años, dedicada a la aplicación y desarrollo de diversas técnicas naturales para el bienestar integral. A lo largo de su experiencia, ha trabajado con un enfoque multidimensional que abarca no solo el aspecto físico, sino también los niveles emocional, mental y espiritual, promoviendo el equilibrio y la armonía en cada persona.

Su práctica combina métodos manuales con procesos de acompañamiento emocional, adaptándose a las necesidades individuales de cada paciente. Además, integra distintas disciplinas complementarias, como la aromaterapia, que utiliza aceites esenciales para estimular los sentidos y equilibrar emociones; la fitoterapia, basada en el uso de plantas medicinales con propiedades curativas; terapias sonoras, que emplean vibraciones y

frecuencias para armonizar el cuerpo y la mente; y terapias energéticas, diseñadas para restaurar el flujo natural de la energía vital.

A través de este enfoque holístico, busca no solo aliviar síntomas, sino también tratar la raíz de los desequilibrios, fomentando el autoconocimiento y el desarrollo personal para lograr un bienestar completo y duradero.

Formación en Āyurveda

2011 - 2012 > **Masaje y Alimentación Āyurveda Tradicional**, cursando las asignaturas en diagnóstico y tratamientos, nutrición y todas las especialidades de masaje ayurvédico más utilizadas en India.

Institución: *Meinam & Ayurvedic Institute of Pune.*

2012 - 2013 → **Āyurveda Viśārad**, cursando las asignaturas de Diagnóstico II, Patología, **Dravyaguṇa** (Fitoterapia) y **Bhaiṣajya Kalpanā** (Farmacología Ayurveda).

Institución: *Meinam & Ayurvedic Institute of Pune.*

2014 - 2015 → **Āyurveda Viśārad**, cursando las asignaturas de **Strī Roga** (Ginecología Ayurveda), **Bāla Roga** (Pediatria Ayurveda), **Rasāyana** y **Vājīkaraṇa** Ayurveda, **Śalyatantra** (Cirugía Ayurveda), **Viṣatantra** (Toxicología Ayurveda) y **Pañcakarma**.

Institución: *Meinam & Ayurvedic Institute of Pune.*

En el año 2015 se incorporó como docente en nuestro programa de estudios.



Ayurveda Tradicional

www.medicina-ayurveda.es

Teléfono de Contacto: 639 72 32 55