

# ALIMENTACIÓN AYURVEDA – MODALIDAD ONLINE

## Exposición

El Diploma de Especialización en Alimentación Ayurveda Tradicional, en modalidad online, está diseñado para ofrecer conocimientos prácticos y aplicables a nuestro contexto social. Este programa permite implementar de manera sencilla los principios de la alimentación ayurvédica, combinando la sabiduría ancestral, basada en la observación de los efectos de los alimentos durante generaciones, con los enfoques actuales de la ciencia contemporánea, ampliamente documentados y disponibles en diversas fuentes.

Así, promueve una dieta equilibrada y saludable, mejorando la salud de manera segura, efectiva y sostenible, y facilitando su comprensión y aplicación práctica en la vida cotidiana.

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 de la alimentación ayurvédica 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.

**Online:** Acceso a materiales y clases virtuales que permiten estudiar desde cualquier lugar, ofreciendo comodidad y flexibilidad.

### 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 online, se dispondrá de materiales complementarios en formato digital, accesibles desde nuestra plataforma de aprendizaje.

Clases grabadas: Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de las sesiones para revisar los contenidos a su ritmo.

Con estas herramientas y recursos, buscamos garantizar que todos los estudiantes, independientemente de la modalidad que elijan, 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.

### 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.

**Online:** Acceso a materiales y clases virtuales que permiten estudiar desde cualquier lugar, ofreciendo comodidad y flexibilidad.

## 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 online, se dispondrá de materiales complementarios en formato digital, accesibles desde nuestra plataforma de aprendizaje.

**Clases grabadas:** Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de las sesiones para revisar los contenidos a su ritmo.

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

### 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 escrito, el cual consistirá en preguntas de desarrollo. En este examen, los alumnos deberán demostrar su comprensión de los principios de la alimentación 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 I	19 -20 de Octubre de 2024
II	Bases del Ayurveda II	16 -17 de Noviembre de 2024
III	Diagnóstico Ayurvédico	15 de Diciembre de 2024
IV	Alimentación Ayurveda I	18 -19 de Enero de 2025
V	Alimentación Ayurveda II	16 de Febrero de 2025
VI	Alimentación Ayurveda III	15 -16 de Marzo de 2024

\*Estas fechas pertenecen al curso que comenzó en Octubre de 2024:

\*Las nuevas fechas se publicarán a partir de Marzo de 2024

## ¿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:** 1400 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 5 mensualidades consecutivas de 240 euros, comenzando en Noviembre y finalizando en Marzo. 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

## Módulo 1

### BASES DEL AYURVEDA I

19 y 20 de Octubre de 2024

### INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

Principios Básicos.

Creación del Universo: Macrocosmos y Microcosmos

### ANATOMIA Y FISIOLOGIA AYURVEDA

#### Panchamahabhootas. Los 5 elementos

Éter (Akasha)

Aire (Vayu)

Fuego (Teja)

Tierra (Prithvi)

Agua (Aps)

Propiedades y funciones de los 5 elementos

#### Los Doshas . Humores corporales

Vata

Pitta

Kapha

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

#### Los Subdoshas:

Prana, Udana, Apana, Samana y Vyana.

Pachaka, Ranjaka, Brhajaka, Shadaka y Alochaka.

Bodhaka, Kledaka, Tarpaka, Avalambaka y Shleshaka

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

#### Los Siete Dhatus (Tejidos Corporales )

Rasa (Linha).

Rakta (Sangre).

Mamsa (Músculos).

Meda (Grasa).  
Ashti (Huesos).  
Majja (Médula osea).  
Shukra (Reproducción)

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución

### **Los Tres Malas (Productos de desecho)**

Mala (Heces).  
Mutra (Orina).  
Sweda (Sudor).

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

## **Módulo 2**

### **BASES DEL AYURVEDA II**

16 y 17 de Noviembre de 2024

### **Srotasas (Canales Corporales)**

#### **Sistema de ingreso de nutrientes en el cuerpo:**

Pranavaha srotas, Annavaha srotas, Ambhuvada srotas.

Sistemas que nutren los tejidos:

Rasavaha srotas.  
Raktavaha srotas.  
Mamsavaha srotas.  
Madavaha srotas.  
Asthivaha srotas.  
Shukravaha srotas.

#### **Sistemas de eliminación de desechos:**

Svedavaha srotas.  
Purushavaha srotas.  
Mutravaha srotas.

#### **Sistemas exclusivos femeninos:**

Stanyavaha srotas.  
Arthavavaha srotas

Sistema Mental:

Manovaha srotas.

Ubicación, funciones y fisiología de los diferentes sistemas.

### **Concepto de Agni (Energía de conversión / Sistema enzimático)**

Tipos de Agni

Funciones de Agni

Fisiología de Agni

### **Concepto de Aama (Material alimenticio semi-digerido)**

Relación entre Agni y Aama

Signos de la presencia de Aama

Tratamiento de Aama

### **Concepto de “Oja” (Esencia de todos los tejidos corporales / metabolismo):**

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

### **Concepto de “Prakruti” (Constitución):**

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

## **Módulo 3**

### **ALIMENTACIÓN AYURVEDA**

15 de Diciembre de 2024

#### **Introducción a la alimentación**

Concepto de Rasa, Guna, Veerya, Vipak, Pravaha

Los alimentos y la mente.

Alimentos incompatibles.

## **Módulo 4**

### **ALIMENTACIÓN AYURVEDA I**

18 y 19 de Enero de 2025

## **Análisis detallado de los alimentos I**

Especias  
Frutas  
Verduras  
Cereales

## **Módulo 5**

### **ALIMENTACIÓN AYURVEDA II**

16 de Febrero de 2025

## **Análisis detallado de los alimentos II**

Lácteos  
Carne  
Pescado  
Alimentos con acción desintoxicante.

## **Módulo 6**

### **ALIMENTACIÓN AYURVEDA III**

15 y 16 de Marzo de 2025

**Alimentación según la constitución corporal y la estación del año.**

**Enfermedades y su tratamiento a través de la alimentación.**

**Alimentación durante la gestación.**

**Alimentación post-parto.**

**Alimentación para infantes.**

# Profesorado



## Anabel Calvente

Terapeuta holística con 15 años de experiencia trabajando con diferentes técnicas naturales. Estas técnicas hacen indigen tanto en el aspecto físico, como el emocional-mental-espiritual y en las que se utilizan tanto, técnicas manuales, como proceso de acompañamiento emocional; así mismo se usan aspectos de aromaterapia, fitoterapia, terapias sonoras y energéticas.

### Formación en Ayurveda en Meinam & Ayurveda Institute of Pune:

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

2012 - 2013 > **Ayurveda Visharad**, cursando las asignaturas de Diagnóstico II, Patología, Fitoterapia y Farmacología Ayurveda

2014 - 2015 > **Ayurveda Nishadt**, cursando las asignaturas de Ginecología Ayurveda,

*Pediatric Ayurveda, Rasayana y vajikarana Ayurveda, Cirujía Ayurveda, Toxicología Ayurveda, Panchakarma.* en Meinam & Ayurvedic Institut of Pune,

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

