ALIMENTACION 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**

Este curso está dirigido a cualquier persona mayor de edad con inquietud por la medicina Āyurveda.

**Duración**

146 horas distribuidas de la siguiente manera:

- 96 h. lectivas en 6 seminarios presenciales de fin de semana.

- 50 h. de estudio y trabajo personal.

### 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

#### 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.

### Evaluación

#### Evaluación del Curso

La evaluación en el curso de **Alimentación Ayurveda Tradicional** está diseño para valorar el aprendizaje integral de los alumnos, teniendo en cuenta diversos aspectos que reflejan su compromiso y comprensión de los contenidos.

#### 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.

**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](tel:+34639723255). 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

| **Componente** | **Nombre** | **Fecha** |
| --- | --- | --- |
| Módulo 1 | Bases del Ayurveda I | 19 y 20 de Octubre de 2024 |
| Módulo 2 | Bases del Ayurveda II | 16 y 17 de Noviembre de 2024 |
| Módulo 3 | Diagnóstico Ayurvédico | 15 de Diciembre de 2024 |
| Módulo 4 | Alimentación Ayurveda I | 18 y 19 de Enero de 2025 |
| Módulo 5 | Alimentación Ayurveda II | 16 de Febrero de 2025 |
| Módulo 6 | Alimentación Ayurveda III | 15 y 16 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?

### Cómo y cuándo se realizan los pagos?

#### Pagos

**Precio:** 1180 euros.

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

**Formas de Pago:** Reserva de 180 euros en la cuenta indicada. El resto se reparte a partes iguales en 5 mensualidades consecutivas de 200 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 200 euros por fin de semana disfrutado, devolviéndose el importe abonado que exceda la cantidad resultante.

Plan de estudios

**Módulo 1 – Bases del Ayurveda I**

|  |  |
| --- | --- |
| **INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA´**  Principios Básicos. Creación del Universo: Macrocosmos y Microcosmos  **ANATOMIA Y FISIOLOGIA AYURVEDA**  Panchamahabhootas. Los 5 elementos  Éter (Aakasha) Aire (Vayu) Fuego (Teja) Tierra (Pruithvi) Agua (Aaps)  *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 (Linfa). 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**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 I**

|  |
| --- |
| **Introducción a la alimentación**  Concepto de Rasa, Guna, Veerya,Vipak, Pravaha Los alimentos y la mente. Alimentos incompatibles. |

**Módulo 4 - Alimentación Ayurveda II**

|  |
| --- |
| Análisis detallado de los alimentos:  Especias Frutas Verduras Cereales |

Modulo 5 – Alimentación Ayurveda III

|  |
| --- |
| Carne. Pescado. Alimentos con acción desintoxicante. |

**Modulo 6 – Alimentación Ayurveda III**

|  |
| --- |
| 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 10 años de experiencia trabajando con diferentes técnicas naturales.  Mis técnicas hacen énfasis tanto el aspecto físico, como el emocional-mental-espiritual y se utilizan tanto técnicas manuales, como acompañamiento emocional, aspectos de aroma-terapia y fito-terapia, terapias sonoras y energéticas.Cursó su formación en ayurveda en el Ayurvedic Institut; cursando las asignaturas en diagnóstico y tratamientos, nutrición y todas las especialidades de masaje ayurvédico más utilizadas en India. En el año 2015 se incorporó como docente en nuestro programa de estudios.    **PATRICIA SANZ** Terapeuta ayurveda dedicada a aliviar cuerpo y mente mediante la nutrición, técnicas de masaje y tratamientos herbales, complementando con técnicas de yoga como ejercicios respiratorios, yogaterapia y meditación.  https://medicina-ayurveda.es/wp-content/uploads/2020/11/foto1-300x266.png  Paralelamente, desarrolla talleres personalizados de técnicas de cocina saludable incorporando conceptos de ayurveda y técnicas más actuales.  Formada en nutrición y masaje ayurveda por Ayurvedic Institut de Pune en 2018 y en la ciencia y arte del yoga con Tomás Zorzo en 2017 |