Plan de estudios y Profesorado

**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 |