

Ante la elección de aquello que  
es beneficioso y lo que es  
placentero, el hombre sabio  
primero analiza y después  
escoge siempre lo beneficioso.

Katha Upanishad



## PROFESORADO



### **Dr. Sudhakar Powar**

Ha cursado estudios en la  
Universidad Hindú de Benares de  
M.D. (Ayurveda), Diploma de Yoga;  
y en la Universidad de Bombay  
BAMS para el grado  
Ayurvedacharya.  
Codirector del Master en Terapia  
Ayurvédica que se desarrolla en el  
Campus Docent de Sant Joan de  
Déu (UB) desde el 2012

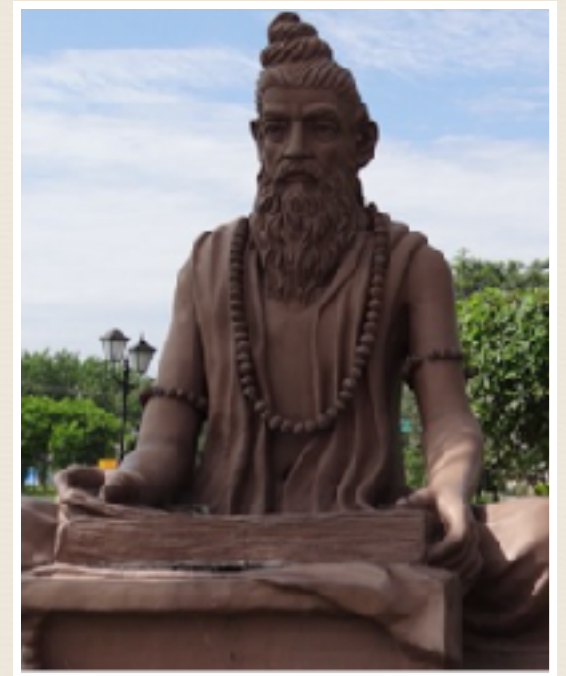
### **AFVA**

Asociación de Filosofía de Vida Ayurvédica

676 947 534

<http://www.filosofiaayurveda.org>

## SEMINARIOS AFVA 18 - 19





## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### AFVA

Asociación de Filosofía de Vida Ayurvédica

Sra. Elena Saura

Teléfono: 676 947 534 (de 16 a 19 horas)

Correo: [info@filosofiaayurveda.org](mailto:info@filosofiaayurveda.org)

# SEMINARIOS AFVA 2018 - 2019

La Asociación de Filosofía de Vida Ayurvédica, ofrece diferentes seminarios a aquellas personas interesadas en mejorar su estilo de vida para el mantenimiento de la salud



## NUTRICIÓN AYURVÉDICA (SEMINARIO PRÁCTICO)

La nutrición es uno de los tres pilares básicos para el mantenimiento de la vida y uno de los factores más importantes para el mantenimiento de la salud.

Para una correcta nutrición se debe tener en cuenta: qué se come, cuándo, cómo, en qué ambiente, la compatibilidad de los alimentos y otros muchos factores.

Del 22 al 24 de septiembre - 18

### CONTENIDOS

1. Agni: (metabolismo)
2. Ritmos alimentación y recomendaciones
3. Indicaciones del uso de las especias
4. Ingesta de líquidos



Sábado y domingo de 9 -13 h  
y de 15-19h Lunes de 9-14 h

## MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es una de las enfermedades más frecuentes en nuestra sociedad actual. Aprender a vivir con el estrés es el objetivo principal de este seminario.

Sólo con una mente calmada es posible enfrentarse a las situaciones de la vida diaria

Del 6 al 9 de diciembre - 18

### CONTENIDOS

1. Concepto de salud mental.
2. Tendencias de la mente
3. Prevención y tratamiento del estrés



De 9 -13 h y de 15-19h,  
excepto domingo de 9-14 h

## DINACHARYA (RUTINA DIARIA)

El Dinacharya consiste en respetar los ciclos naturales de nuestro cuerpo, que están en armonía con la naturaleza, y regularlos conforme a ella según cambie, para mantenernos en equilibrio y evitar la enfermedad.

Lo que hacemos a diario es una de las medicinas más potentes.

Del 22 al 24 de junio - 19

### CONTENIDOS:

1. Práctica de Dinacharya
2. Satkarma (purificaciones yóguicas)
3. Meditación.
4. Respiración de pranayama y posturas básicas de yoga



De 9 -13 h y de 15-19h,  
excepto lunes de 9-14 h