



ASOCIACIÓN INTERNACIONAL
DE YOGA Y AYURVEDA



formación
2015



Filosofía de nuestra asociación

La Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda, AIYA, nace para ofrecer una formación certificada de alto nivel a aquellas personas interesadas en la medicina ancestral del Ayurveda y la ciencia del Yoga.

Nuestra perspectiva del Ayurveda es la desarrollada en Kerala, la variante más pura y auténtica. Allí nos hemos formado. Además varios de nuestros miembros desarrollan sus actividades a través de centros de salud y retiro en esta fascinante provincia del sur de India, respetando el legado de sabiduría milenaria transmitida de generación en generación.

Con una metodología real y práctica, queremos que nuestros estudiantes sientan el Ayurveda y se apasionen por él, que puedan aplicarlo personalmente. Al mismo tiempo les capacitamos, si ése es su deseo, para aconsejar y acompañar a otras personas en sus procesos de curación.

Entendemos que el yoga y el ayurveda son ciencias hermanas y en muchos aspectos complementarias. Por eso ofrecemos formación completa en ambos sentidos.

Sentimos que el Ayurveda y la salud son muy importantes y deben ser abordadas

con seriedad y respeto. Desde nuestra escuela, sin perder de vista toda la riqueza que nos brinda una medicina ancestral como ésta, trabajamos para construir puentes que nos ayuden a entender y a desarrollar el Ayurveda en nuestras vidas, estudiando desde meditación y desarrollo espiritual hasta aspectos bioquímicos, uniéndonos así a las corrientes actuales de la India donde cada vez más, se buscan las conexiones entre el Ayurveda y la ciencia.

Nuestros profesores son profesionales altamente cualificados tanto en ramas de ciencia y salud, como en ayurveda y otras terapias naturales afines. Ese es el espíritu que caracteriza nuestra propuesta formativa, amor y rigor.

La Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda trabaja en colaboración con el Instituto de Estudios Naturales IEN El Vergel. Nuestras certificaciones están avaladas por AIYA y por la prestigiosa APENB, la asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapias.

Igualmente desarrolla su labor en colaboración con el Udaygiri Campus Kerala, India, así como con los diferentes centros de salud de Ayurvedayogavilla en Kerala y de Ganapathi Temple, India.



Nuestros cursos de Formación

Queremos compartir contigo el anhelo por el autoconocimiento y la integración. En este proceso personal a través del cuerpo, la mente y el alma te proponemos diferentes cursos que te ayudarán a desarrollar estos propósitos.

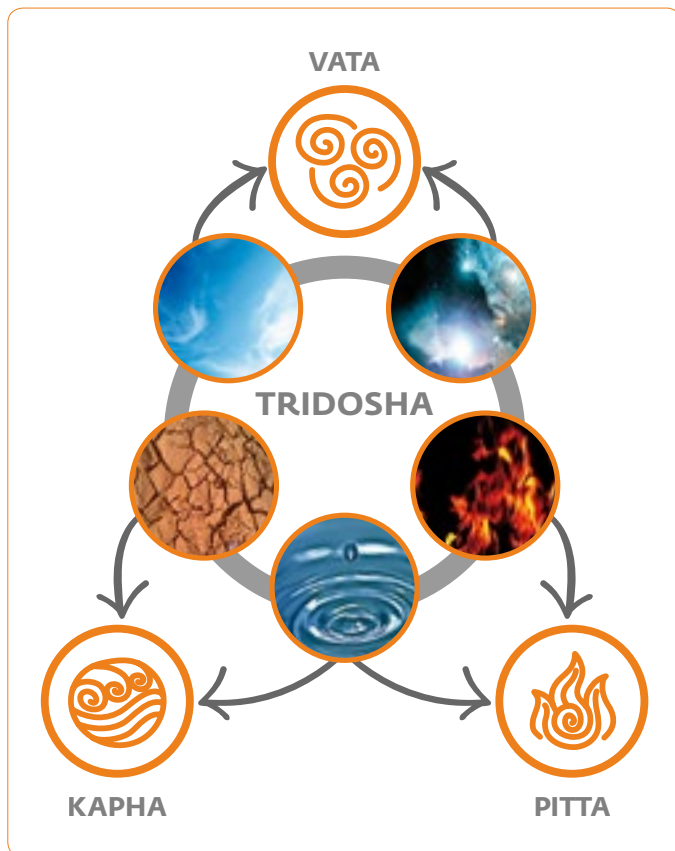
Cursos de Formación Ayurveda

Ofrecemos cursos completos de terapeuta ayurvédico de nivel 1 y 2, así como cursos ayurvédicos especializados en tratamiento para bebés y niños shantala y un curso sobre el arte de la belleza ayurvédica, metodología y cosmética natural.

Los elementos primordiales o doshas

- ▶ **VATA, PITTA y KAPHA** son las tres constituciones o **Doshas** que comprenden los elementos primordiales de la naturaleza. Expresado de otro modo, se diría que, en el cuerpo, los cinco elementos asumen la forma de los tres doshas y se ocupan de la naturaleza biofísica y bioquímica del organismo.

Todos los seres estamos compuestos de las mismas "sustancias" básicas, pero esta composición es individual en cada uno. Cada persona nace con una naturaleza propia e inconfundible, con sus características personales, que no son ni mejores ni peores, si sabemos aprovechar nuestras fortalezas para apoyar las debilidades. Éste es el sentido de conocer y trabajar con nuestras cualidades o doshas y sus interacciones con las de los demás y las de nuestro entorno.



- ▶ **VATA**

Significa "lo que mueve o conduce las cosas"; es el viento y el espacio o éter en su estado de movimiento y quietud respectivamente; es ágil y veloz, seco, ligero, frío y dotado de movimiento, claro, astringente.

Es el principio primordial del movimiento en el cuerpo. Cambia su naturaleza dependiendo de la temperatura y presión. El viento transporta todo lo que entra en contacto con él. Al moverse por sus vías interiores, Vata ayuda al libre funcionamiento de los procesos vasculares, digestivos y nerviosos, así como a la descarga de secreciones y eliminación de desechos. Gobierna la mente y los sentidos, dándole agilidad, adaptabilidad y capacidad de comunicación.

Su forma sutil es el **Prana** o fuerza vital, la energía vital primaria de todo lo que hacemos.

- ▶ **PITTA**

Quiere decir "lo que transforma o digiere las cosas"; es el fuego y parte de agua, ya que de otro modo se quemaría; es caliente, húmedo, fétido, expansivo, amargo, picante.

Del mismo modo que Vata controla el movimiento, este dosha controla el metabolismo. Proporciona calor corporal y, por tanto, la capacidad de transformar. Pitta procesa, asimila y extrae la energía de los alimentos en forma de fluidos, haciendo que esta energía se extienda por el cuerpo. Provoca hambre y sed, y es responsable de la percepción, el juicio y la determinación, lo que proporciona claridad y discriminación a la mente.

La forma más elevada de Pitta se llama **Tejas** y da vitalidad sexual, coraje, introspección y la habilidad de luchar contra la enfermedad y de resistir el frío.

- ▶ **KAPHA**

Es "lo que mantiene las cosas cohesionadas"; es el agua y la tierra, que son también sus estados de movimiento y quietud, es blando, pesado, suave, frío, pegajoso, fluido, dulce, salado, húmedo.

Este dosha controla la estructura. Kapha es responsable de la formación del nuevo tejido, de la hidratación, la nutrición, la lubricación y la protección del cuerpo contra el calor, el viento y el uso y desgaste en general. Mantiene el cuerpo limpio y puro, y contribuye a la producción y transformación de anticuerpos en la sangre. Es la base de los sentimientos y las emociones, del amor y el cuidado.

La forma más elevada de Kapha es **Ojas**, que es la esencia de todos los tejidos corporales. Ojas es la resistencia a la enfermedad, la perseverancia, la fortaleza, la paciencia, la fertilidad y la longevidad.



Curso terapeuta ayurveda Nivel 1 / 150 horas

Este curso está diseñado para que el estudiante adquiera y comprenda los fundamentos del ayurveda, fisiología, conceptos y principios.

Estudiaremos con detenimiento los centros y principales puntos energéticos de nuestro cuerpo, chakras y marmas, y sus diferentes tratamientos a través de aceites, aromas, diferentes masajes, estiramientos y manipulación articular, Abhyanga-yoga y trabajo con el prana.

También se estudiarán técnicas complementarias al masaje como shirodhara, thakradhara, uso de corrientes de vapor (swedana), pindas (uso en masaje de bolsas medicinales), etc...

Estudiaremos la bioenergética ayurvédica y sus relaciones con el yoga. Como a través de Pranayama (Ejercicios de respiración. Concepto de Prana y su desarrollo y control), Pratyahara (Retracción de los sentidos), Dharana (Concentración y visualización) y Dhyana (Meditación) podremos integrar y hacer nuestros muchos de los conceptos del ayurveda. Pues para la asimilación de una práctica energética como el ayurveda a veces despertar nuestra intuición y sensibilidad es más útil que solo usar nuestra mente y razonamiento lógico.

Presentaremos y profundizaremos en la nutrición ayurvédica con asignaturas como bromatología ayurvédica y las propiedades y usos de los diferentes alimentos.

Se cierra el curso con un precioso capítulo para la belleza ayurvédica, en el que nos introduciremos de forma holística en cómo el ayurveda interpreta la piel, el pelo, los ojos y otras muchas partes del cuerpo que nos hacen brillar y ser, y sobre todo sentirnos, atractivos y bellos.

Imparten el curso:

- Pedro Arce Cifuentes
- Gemma Romero Mateo
- Catalina Pérez Landa

Fecha:

El curso comienza el 10 de octubre

¿Necesitas más información sobre este curso?, ¡Contacta con nosotros!

TEMARIO:

- 1 Ayurveda
- 2 Currículum de bioenergética ayurvédica y yoga
- 3 El masaje ayurvédico
- 4 Currículum nutrición ayurvédica
- 5 Currículum belleza

AYURVEDA

Introducción al Ayurveda

- Definición de Ayurveda y sus objetivos.
- Historia y filosofía.
- Purusha Vichana (microcosmos y macrocosmos)
- Panchabhuta. (Teoría de los cinco elementos)
- Correlación entre ciencia y panchabhuta.

Fisiología general

Estudio de los principales órganos, sistemas y funciones del cuerpo.

Fisiología en Ayurveda

La Vida: la combinación del cuerpo, los órganos sensoriales, la mente y del espíritu

Cuerpo físico

- Concepto de Tridoshas.
- Correlación entre ciencia y tridoshas.
- Diferentes kriyakalas - patologías asociadas a los Doshas.
- Prakkuti (Concepto de Constitución). Herramientas para su predicción
- Dhatus (Tejidos del cuerpo.)
- Malas (Productos de desecho)
- Srotas (canales del cuerpo, incluyendo los canales sutiles)
- Ojas (Concepto energético del cuerpo)
- Concepto de mente: Lugar, atributos, funciones y su importancia en el Ayurveda.
- Concepto de Salud y enfermedad
- Manifestaciones de la enfermedad.
- Concepto de órganos sensoriales.
- Concepto de Atman /Espíritu.
- Concepto de Agni (Capacidad digestiva / Metabolismo)
- Concepto de digestión.
- Concepto de Amma o toxinas en el cuerpo.

Shamana o equilibrado de Doshas

- Medios de una vida saludable
- Régimen diario.
- Régimen estacional.
- Higiene mental/ Conductos morales.
- Langhana o régimen dietético.
- Vyayama o equilibrado de doshas a través del ejercicio.
- Atapa sevana o terapia a través de los rayos del sol.

CURRÍCULUM DE BIOENERGÉTICA AYURVÉDICA Y YOGA

Teoría

- Importancia del yoga en el ayurveda y la relación entre ambas.
- Yoga aplicado como terapia del ayurveda.
- Efectos ayurvédicos de la práctica de las asanas.
- Asthanga Yoga. Los ocho brazos del yoga:
- Yamas y Niyamas (restricciones y principios éticos en el yoga),
- Asanas o posturas
- Pranayama (Ejercicios de respiración. Concepto de Prana y su desarrollo y control)
- Pratyahara (Retracción de los sentidos)
- Dharana (Concentración y visualización)
- Dhyana (Meditación)
- Samadhi (Meta del Yogui)
- Kriyas o Técnicas depurativas del Yoga. Neti, Agni Sara y Nauli, Kaphalabhati y Tatraka.
- Mantras.
- Chakras y canales sutiles.

Práctica

- La comprensión del concepto de asanas y técnicas de pranayama.
- Ejercicios prácticos para que los alumnos entiendan los conceptos de Pratyahara, Dharana y Dhyana.

- Prácticas de kriyas: Neti, Kaphalabhathi y Tatraka
- Canto de mantras.
- Dharana sobre Chakras.

EL MASAJE AYURVÉDICO

Anatomía general ayurvédica

Estudio exhaustivo del cuerpo a nivel óseo, muscular, articular, etc...

Puntos Marma en Ayurveda

Teoría

- Marmas y centros de prana. Puntos energéticos del yoga y ayurveda.
- Historia de puntos marma.
- Su estudio y localización.
- Como abrir y cerrar los puntos marma.
- Sentir el prana.
- Efectos terapéuticos de cada punto.
- Diferentes tratamientos para la terapia de puntos marma.

Práctica

- Masaje en puntos marma en posiciones supina o boca arriba, prona o boca abajo, decúbito lateral y sedente.

Masaje Abhyanga Yoga

Teoría

- Masaje por presión sin aceite.
- Principales nadis y canales de presión y trabajo.
- Manipulaciones y movimientos articulares asistidos para el paciente.

- Inducción de las principales asanas asistidas al paciente.
- Uso de pranayama tanto del masajista como del paciente.
- Meditación conjunta.

Práctica

- Masaje Abhyanga Yoga en posiciones supina, prona, decúbito lateral y sedente.

Masaje Abhyanga

Teoría

- Introducción a la oleación o abhyanga.
- El balance de los tridosha a través de los masajes ayurvédicos.
- Sustancias usadas para la oleación. Principales aceites terapéuticos - propiedades y sus efectos.
- Introducción a Vasti o técnica de retención local de aceites terapéuticos.
- Introducción a Swedana o sudoración aplicando calor.
- Indicaciones y contraindicaciones
- El uso terapéutico de las diferentes terapias de oleación en las diferentes enfermedades y procesos patológicos

Práctica

- Abhyanga (masaje general ayurvédico de oleación)
- Podikizhi (Bolsa masaje con polvos medicinales)
- Navarakizhi (Bolsa Masaje con arroz medicinal)
- Udhwarthanam (masaje con polvos medicinales)
- Pizhichil (baño de aceite medicado)
- Shirodhara (Tratamiento de aceite para la cabeza)
- Thakra Dhara (Tratamiento de leche medicada para la cabeza)
- Ksheeradhara
- Shiro Vasti (Tratamiento local para la cabeza)
- Karna Pooranam (tratamiento local de los problemas del oído)
- Netra Tarpanam (tratamiento de aceite medicado para los ojos)

- Kadee vasti (tratamiento local para el dolor lumbar)
- Greeva vasti (tratamiento local para problemas de cuello)
- Janu vasti (tratamiento local para el dolor de articulación de la rodilla)
- Baño de Vapor Herbal.
- Masaje ayurvédico de pies.
- Shiro Abhyanga (masaje tradicional indio de cabeza)
- Masaje facial ayurvédico
- El ghee medicado, la preparación del aceite

CURRÍCULUM NUTRICIÓN AYURVÉDICA

Principios básicos de la nutrición ayurvédica

- Concepto de Rasa (Gusto)
- Concepto de Vipak (Efecto tras la digestión)
- Concepto de Veerya (Potencia)
- Los veinte atributos
- Equilibrio tridosha a través de la alimentación.
- Acción kármica
- Propiedades de los diferentes alimentos
- Propiedades de los cereales
- Propiedades de las semillas y frutos secos
- Propiedades de las diferentes legumbres
- Propiedades de las diferentes frutas
- Propiedades de los productos lácticos
- Propiedades de la carne.
- Propiedades del marisco.
- Importancia de la dieta vegetariana
- Importancia de la dieta orgánica
- La comida y la mente
- El alimento Saatvico

- El alimento Rajásico
- El alimento Tamásico
- Estudio de las diferentes especias
- El uso de las especias en medicina
- La dieta por la constitución
- La dieta por la estación
- La dieta detoxificante
- La dieta y las enfermedades
- Cómo incrementar el sistema inmunitario a través de la dieta
- Diferentes enfermedades y su relación con la dieta.

Práctica

- Elaboración de varias recetas sencillas.

CURRÍCULUM BELLEZA

Teoría

- Concepto ayurvédico de la piel.
- Papel de diferentes alimentos y hierbas en salud de la piel.
- Los diferentes tratamientos de belleza ayurvédicos.
- Preparación de paquetes de belleza.
- Medicamentos ayurvédicos para tratamientos de belleza.

Práctica

- Masaje de cabeza.
- Masaje facial.
- Tratamiento Facial.
- Tratamiento capilar.



Curso terapeuta ayurvédico

Nivel 2

150 Horas

Este curso está diseñado para que el terapeuta ayurvédico de nivel 1 profundice y adquiera más herramientas y conocimientos.

Veremos con detenimiento las técnicas de Panchakarma. Así como las curas depurativas y ayunos.

Se invitará al alumno a profundizar su práctica espiritual personal con el fin que despierte en él la intuición, el desapego y la intención pura.

Estudiaremos detenidamente la fitoterapia ayurvédica de plantas tradicionales hindúes y también sus equivalencias con plantas occidentales. Veremos cómo hacer diferentes preparados de las mismas en variados formatos.

También ahondaremos en diferentes tipos de enfermedades generales, que denominaremos ayurveda clínica. Estudiaremos los analogismos y discrepancias desde el punto de vista occidental y ayurvédico ofreciendo soluciones y respuestas desde la medicina ayurvédica.

Imparten el curso:

- Pedro Arce Cifuentes.
- Gemma Romero Mateo.
- Catalina Pérez Landa.
- Javier Pérez.

Fecha:

El curso comienza en septiembre.

TEMARIO:

- 1 Shodhana o purificación. Panchakarma.
- 2 Devvyapaashraya Chikitsa o terapia espiritual.
- 3 Fitoterapia ayurvédica.
- 4 Ayurveda clínica. Tratamiento de enfermedades.

SHODHANA O PURIFICACIÓN. PANCHAKARMA

Teoría de Panchakarma

- Definición de los tratamientos Panchakarma.
- Los diferentes tratamientos Panchakarma.
- Balance tridoshas a través de Panchakarma.
- Vamana (vómito inducido)
- Virechanam (Purgación inducida)
- Vasti (enema medicado)
- Nasya (Medicamento Nasal)
- Disposición de tratamientos ayurvédicos

Práctica

- Nasya.
- Otras prácticas son opcionales.

DEVVYAPAASHRAYA CHIKITSA O TERAPIA ESPIRITUAL

Gemoterapia ayurvédica

- Los cristales
- Extracción
- Sintonización con los cristales
- Modo de empleo
- Elixires de gemas
- Patrones energéticos de las gemas
- Fórmulas combinadas

Astrología Ayurvédica como herramienta para el diagnóstico

- Introducción a la astrología tradicional y el uso de la ficha astral
- Nociones básicas del zodiaco
- Las relaciones entre los planetas.
- Uso de material de fichaje, combinándolo con herramientas astrales.
- Los puntos de la salud en las cartas astrales.
- Ejemplificación con casos prácticos.

FITOTERAPIA AYURVÉDICA

- Presentación y estudio extenso de las diferentes plantas medicinales en el ayurveda.
- Decocciones.
- Maceraciones.
- Extractos.
- Tinturas.
- Jarabes.
- Pomadas y ungüentos.
- Cataplasmas.
- Medicinas no herbales y minerales.
- Fórmulas ayurvédicas y su preparación.
- Principales enfermedades y tratamientos fitoterapéuticos ayurvédicos.

AYURVEDA CLÍNICA. TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

Enfermedades aparato circulatorio

- Corazón
- Hipertensión e hipotensión
- Anemias

Enfermedades del Aparato respiratorio

- Pranayamas
- Resfriados y gripes
- Dolor de garganta
- Laringitis
- Bronquitis
- Asma
- Alergia

Aparato Digestivo

- Fases de la digestión
- Enfermedades del estómago
- Enfermedades del intestino delgado
- Enfermedades del hígado y vesícula
- Problemas de alimentación, obesidad, anorexia...

Intestino grueso

- Estreñimientos y diarreas
- Hemorroides

Enfermedades tracto urinario y metabolismo hídrico.

- Riñones
- Edemas
- Diabetes.

Enfermedades del aparato reproductor

- Diferentes tipos de trastornos ginecológicos
- Esterilidad masculina y femenina.
- Impotencia
- Prostatismo
- Enfermedades venéreas

Enfermedades diversas

- Fiebres
- Artritis
- Infecciones
- Enfermedades cutáneas
- Gota
- Cáncer

Abhyanga, aceite correcto



- ▶ El **ABHYANGA** está especialmente orientado a la terapia. Su objetivo es mover todo lo que está estancado y obstruye los **Srotas** (canales), tanto en el plano físico como en el energético. Este masaje terapéutico actúa a nivel físico, regulando y estimulando el sistema linfático, el digestivo y el inmunológico, y, a nivel psíquico, relajando la mente y complaciendo a los sentidos. En este masaje tradicional de la India se utilizan diferentes técnicas para trabajar la musculatura y aceites calientes para dar calor y nutrir los tejidos. Esto libera tensión muscular, restituye la agilidad de las articulaciones rígidas y aumenta la elasticidad de las venas y las arterias. En definitiva, regenera el cuerpo y el alma, y retrasa el envejecimiento. ■
- ▶ Si dudamos entre dos o tres aceites, sólo tenemos que dejar que la persona que va a recibir el masaje huela los aromas correspondientes. Su percepción interior le indicará el

o los olores con los que se siente más identificado y que más le gustan para ese momento. Respecto a la presión, lógicamente tiene que ser más suave en una persona vata que en una persona kapha. Como norma general, podemos decir que la presión tiene que ser la ideal para poder percibir las estructuras corporales. Si apretamos poco, las manos sólo sentirán el tejido superior, es decir, la piel. Si presionamos demasiado, la presión aplanará todos los tejidos como si fuera uno solo y tampoco sentiremos nada. En un cuerpo muy musculado, la presión será más fuerte para amasar y mover los músculos. En unas piernas con problemas de circulación y edemas, la presión será mínima; en realidad, será una suave fricción repetitiva para hacer penetrar el aceite y limpiar, nutrir y dar elasticidad a los tejidos. Asimismo, la persona que recibe el masaje siempre tiene que indicar si cree que la presión debería ser menor o mayor. ■

VATA

Masaje sátvico: suave, ligero, blando, equilibrado y armonioso.

Técnica: Masaje con cuidado y sensibilidad.

Hora: Hora para realizar el masaje al amanecer y al mediodía (momento álgidos de Vata).

Manipulaciones: largas y suaves con repeticiones fáciles.

Aceites: Aceites espesos, calientes y relajantes, como sésamo, almendra, oliva, albahaca, hinojo, cedro, canela, clavo, cardamomo, geranio, alcanfor, gaulteria, jazmín, incienso, mirra, salvia, romero, lavanda.

PITTA

Masaje rajásico: moderado, penetrante y refrescante.

Técnica: Movimientos agudos, firmes y consistentes, pero nunca forzados.

Hora: La mejor hora del día para el masaje es al mediodía o a media noche (horas de apogeo Pitta).

Manipulaciones: moderadas, evitando las largas que tienden a calentar.

Aceites: Aceites fríos, refrescantes y relajantes, como el de coco, girasol, ghee, manzanilla, madera de sándalo, loto, rosa, magnolia, gardenia, iris, vetiver, madreelva.

KAPHA

Masaje tamásico: fuerte, pesado, profundo, rápido, abierto y disipante.

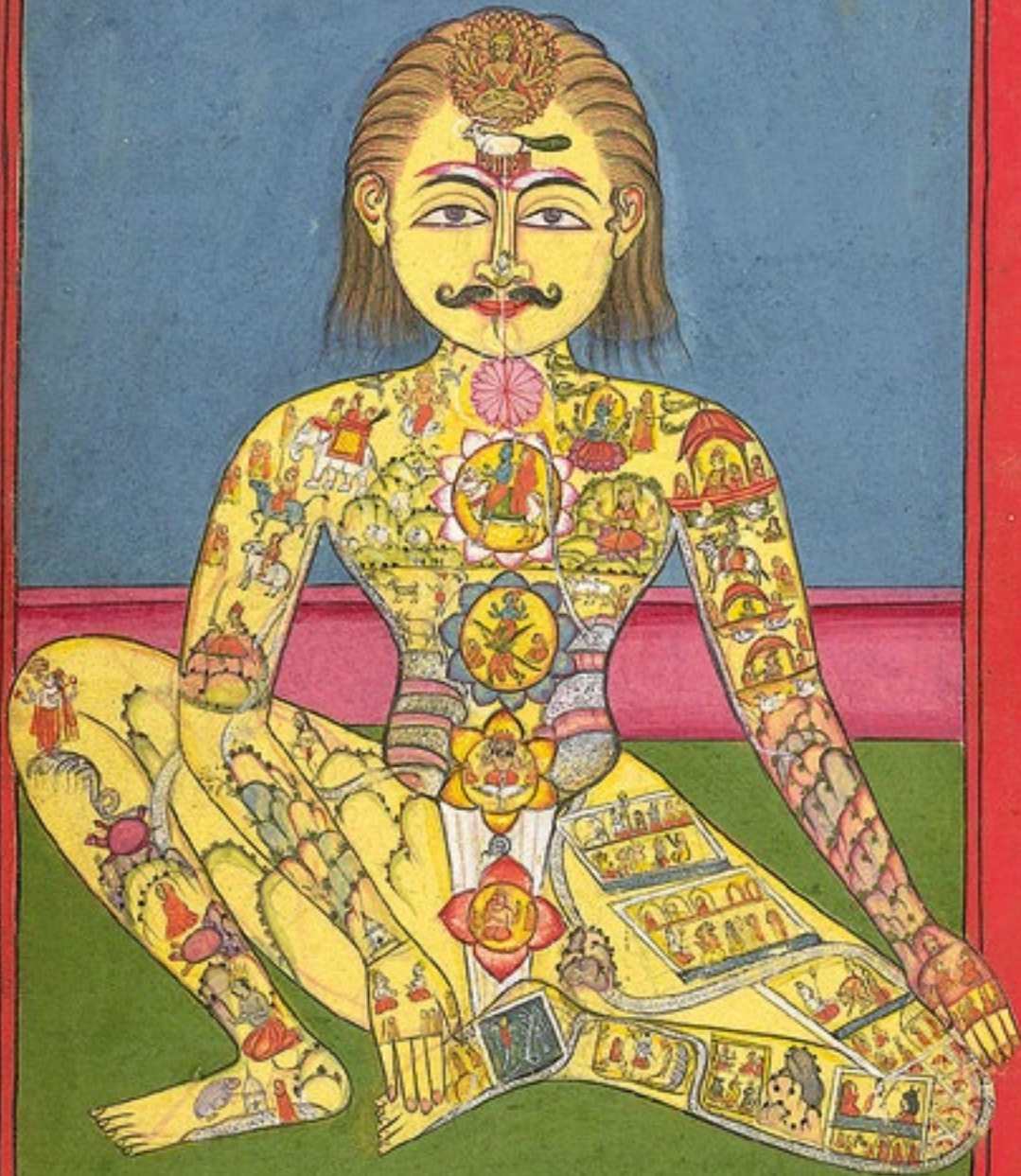
Técnica: Se hace con fuerza, intensidad y determinación.

Hora: La mejor hora es por la mañana temprano o por la noche (mayor intensidad para Kapha).

Manipulaciones: largas y dinámicas, efectuando las repeticiones necesarias.

Aceites: Aceites calientes y estimulantes, como sésamo o mostaza, también para masajes con polvos o especias (Ud-vartana), como la raíz de Vacha (achoris calamus), jojoba, linaza, eucalipto, cayena, canela, madreelva, alcanfor, romero, clavo, enebro, salvia, jengibre, hierba limonera.





Masaje ancestral hindú. Marmaterapia 48 Horas

Masaje originario de la India y base sobre el que se desarrollarían posteriormente otras técnicas de masaje del sudeste asiático como el tailandés o el balinés.

Desarrolla técnicas para el tratamiento de Marmas o centros de prana a través de diferentes técnicas, masaje directo en seco a través de presión, oleaciones específicas en función de las dolencias y estiramientos y manipulaciones articulares asistidos para inducir asanas de yoga en los pacientes.

Para aprender a sentir y canalizar el prana nos adentraremos en el aprendizaje de técnicas de Pranayama, prácticas para potenciar nuestra energía y protegernos de las de otras personas, y el uso de mantras tanto para el paciente como para el terapeuta.

Estudiaremos variantes para aplicar tanto en camilla como en el suelo.

Imparte el curso:

- Pedro Arce Cifuentes.

Fecha:

Consultar en nuestra web aiyayurveda.com.

TEMARIO:

- 1 Puntos Marma.
- 2 Masaje ancestral hindú yoga.
- 3 Masaje ancestral Abhyanga.

PUNTOS MARMA

Teoría

- Marmas y centros de prana. Puntos energéticos.
- Su estudio y localización.
- Como abrir y cerrar los puntos marma.
- Sentir el prana.
- Efectos terapéuticos de cada punto.
- Diferentes tratamientos para la terapia de puntos marma.

Práctica

- Localización de los puntos marma en posiciones supina o boca arriba, prona o boca abajo, decúbito lateral y sedente.

MASAJE ANCESTRAL HINDÚ YOGA

Teoría

- Masaje por presión sin aceite.
- Principales nadis y canales, y como trabajarlos.
- Manipulaciones y movimientos articulares asistidos para el paciente.
- Inducción de las principales asanas asistidas al paciente.
- Uso de pranayama tanto del masajista como del paciente.
- Meditación conjunta.

Práctica

- Masaje Ancestral Hindú Yoga en posiciones supina, prona, decúbito lateral y sedente.

MASAJE ANCESTRAL ABHYANGA

Teoría

- Introducción a la oleación o abhyanga.
- Substancias usadas para la oleación. Principales aceites terapéuticos - propiedades y sus efectos.
- Introducción a Swedana o sudoración aplicando calor.
- Indicaciones y contraindicaciones
- El uso terapéutico de las diferentes terapias de oleación en las diferentes enfermedades.

Práctica

- Masaje Ancestral Hindú Abhyanga en posiciones supina, prona, decúbito lateral y sedente.



Curso el arte ayurvédico de la belleza

48 Horas

El arte ayurvédico de la belleza: metodología y cosmética

¿Te has preguntado alguna vez que es la belleza?

El Ayurveda concibe la vida y el Ser humano de forma global. El Arte ayurvédico de la belleza, siguiendo esta misma línea de pensamiento, une cuerpo, mente y espíritu, para llevarnos a un concepto de belleza profunda, radiante y atemporal.

Hablar de belleza, es hablar de bienestar. Así, este curso de metodología ayurvédica, te capacita en el aprendizaje de las mejores técnicas para comprender el significado auténtico de la belleza y la felicidad. Aprenderemos sobre alimentación, preparaciones cosméticas, el uso de los cristales, los masajes y las prácticas cuerpo-mente, enfocado todo ello a potenciar nuestra belleza y experimentar vivencialmente sus beneficios.

Imparten el curso:

- Gemma Romero Mateo.
- Pedro Arce Cifuentes.

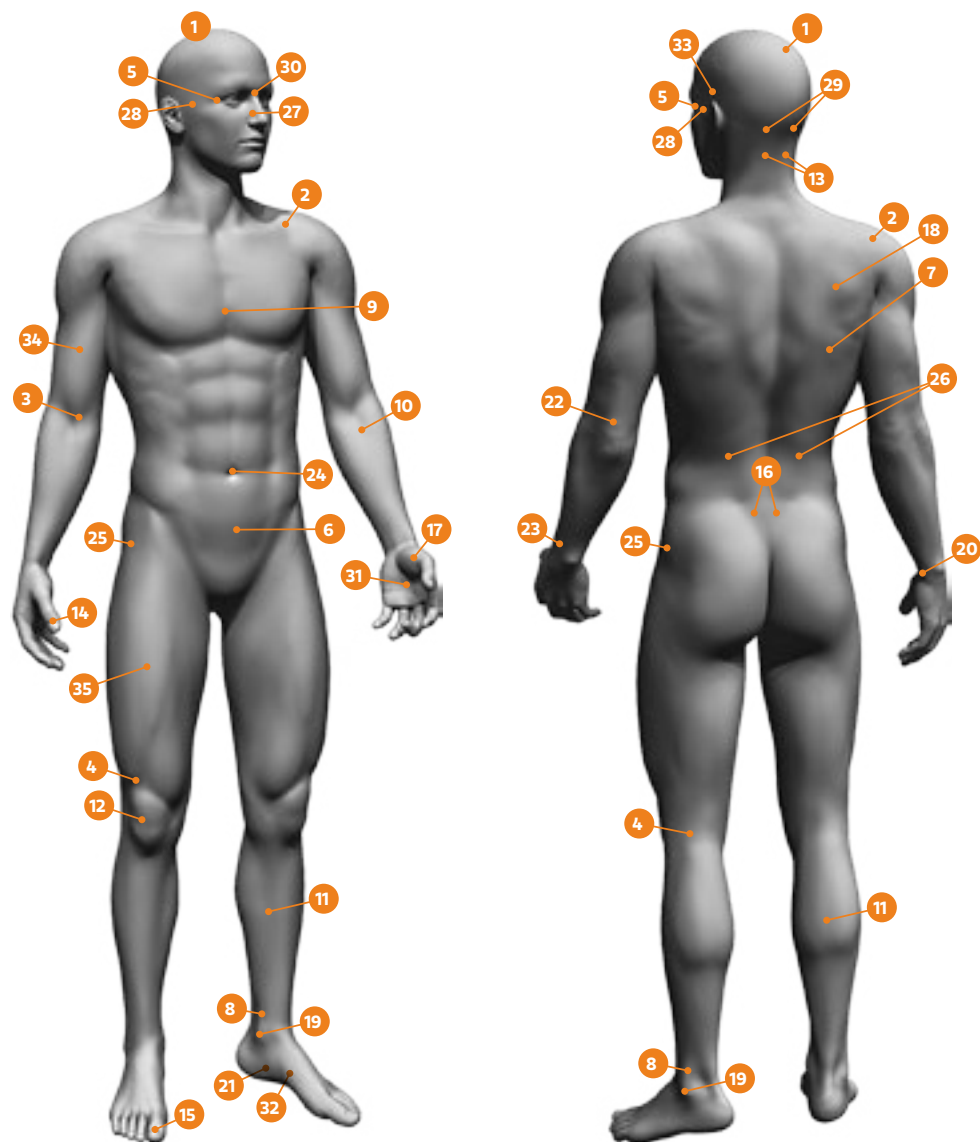
Fecha:

El curso comienza en enero.

TEMARIO:

- 1 Filosofía ayurvédica de la belleza.
- 2 Tipos de piel según el ayurveda.
- 3 La alimentación ayurvédica.
- 4 Preparaciones cosméticas.
- 5 Masaje, belleza y aplicación de los preparados.
- 6 Gemoterapia ayurvédica para la belleza.
- 7 Las enfermedades de la piel.
- 8 La belleza espiritual; un concepto atemporal.
- 9 ¿Cómo elaborar un protocolo global de belleza?

Tabla de marmas



MARMA	LOCALIZACIÓN	RELACIÓN	Nº	
1	ADHIPATI	PUNTA DE LA CABEZA	7º CHAKRA, EPÍFISIS, PRANA, TEJAS, OJAS, CEREBRO, AGNI TRANSCENDENTAL	1
2	AMSA	HOMBRO	5º CHAKRA, CALOR ABSORCIÓN DEL CALOR DE LA PIEL	2 (1 X HOMBRO)
3	ANI (BRAZO)	PARTE INF. BRAZO SUP.	LINFA, RIÑONES / PÁNCREAS,	2 (1 X BRAZO)
4	ANI (PIERNA)	PARTE INF. MUSLO	LINFA Y CIRCULACIÓN DESCENDENTE	2 (1 X PIERNA)
5	AVARTA	BORDE SUPERIOR DE LA CAVIDAD ORBITAL	VATA, ÓRGANO SENTIDO VISTA, POSTURA CORPORAL	2 (1 X OJO)
6	BASTÍ	ABDOMEN INFERIOR	SIST. URINARIO Y REPRODUCTIVO, 2º CHAKRA	1
7	BRUHATI	MARGEN INTOMOPLATO	3º CHAKRA, SIST. LINFÁTICO, TEJAS	2 (1 X OMOPLATO)
8	GULPHA	ARTIC. TOBILLO	SIST. REPRODUCTIVO, ÓSEO, GRASO, MOVIMIENTO DEL PIE	2 (1 X PIE)
9	HRLDAYA	ESTERNÓN, CORAZÓN	CORAZÓN COMO SEDE DE MENTE Y CONSCIENCIA, PLASMA, VITALIDAD, CIRCULACIÓN, 4º CHAKRA	1
10	INDRABASTI (BRAZO)	CENTRO DEL ANTEBRAZO	SIST. DIGESTIVO, AGNI	2 (1 X BRAZO)
11	INDRABASTI (PIERNA)	CENTRO DE LOS GEMELOS	SIST. DIGESTIVO, AGNI, INTESTINO DELGADO	2 (1 X PIERNA)
12	JANU	ARTIC. DE LA RODILLA	SIST. CIRCULATORIO Y LUBRICACIÓN RODILLA, DER. HÍGADO / VESÍCULA	2 (1 X RODILLA)
13	KRUKATIKA	OCCIPITAL	POSTURAL CORPORAL	2 (1 X LADO)
14	KSHIPRA (MANO)	ENTRE PULGAR E ÍNDICE	PLASMA, SISTEMA RESPIRATORIO	2 (1 X MANO)
15	KSHIPRA (PIE)	ENTRE DEDO GORDO Y 2º/PIE	SIST. LINFÁTICO Y RESPIRATORIO	2 (1 X PIE)
16	KUKUNDARA	AL FINAL DEL SACRO	FORMACIÓN DE SANGRE, MENSTRUACIÓN, 2º CHAKRA POSTERIOR	2 (1 X LADO)
17	KURSHA (MANO)	TENAR DEL PULGAR	VISTA, VISIÓN, AGUDEZA SENSORIAL	2 (1 X MANO)
18	AMSAPHALAKA	MARGEN SUP. INT. OMOPLATO	SIST. RESPIRATORIO, 4º CHAKRA	2 (1 X OMOPLATO)
19	KURSHA (PIE)	ARTIC. DEDO GORDO	VISTA, VISIÓN, AGUDEZA SENSORIAL	2 (1 X PIE)
20	KURSHASHIRA (MANO)	PALMA, TENAR DEL PULGAR	DIGESTIÓN, OJOS, ESTÓMAGO, EL PULGAR MANIFESTACIÓN DEL ALMA	2 (1 X MANO)
21	KURSHASHIRA (PIE)	PLATA INT. INF. DEL PIE	SIST. MUSCULAR, POSTURA, DIGESTIÓN OJOS, ESTÓMAGO	2 (1 X PIE)
22	KURPARA	ARTIC. DEL CODO	SIST. CIRCULATORIO Y LUBRICACIÓN CODO, DER. HÍGADO / VESÍCULAR, IZQ. BAZO / PÁNCREAS	2 (1 X CODO)
23	MANIBANDHA	ARTIC. DE LA MUÑECA	ESTRUCT. ÓSEA Y MOVIMIENTO MANO	2 (1 X MUÑECA)
24	NAHBI	OMBLIGO	SIST. DIGESTIVO, CIRCULATORIO, AGNI, ELEMENTO FUEGO, 3º CHAKRA	1
25	NITAMBA	PUNTOS DEL SACRO	PLASMA, LINFA, SIST. URINARIO, HUESOS	2 (1 X LADO)
26	PARSHVASANDHI	PUNTOS DEL RIÑÓN	SUPRARRENALES, OVARIOS, CANALES DE FUEGO, EXCRETORIOS, RESPIRATORIOS, 2º CHAKRA	2 (1 X LADO)
27	PHANA	LATERALES ORIFICIOS / NARIZ	SENTIDO DEL OLO, SENOS NASALES	2 (1 X LADO)
28	SHANKA	SIENES	SENTIDO DEL TACTO, INTESTINO GRUESO	2 (1 X SIEN)
29	SIMANTA	FISURAS DEL CRÁNEO	7º CHAKRA, SIST. NERVIOSO, MENTE, PRANA	5 (EN EL CRÁNEO)
30	STHAPANI	PUNTO DEL ENTRECEJO	6º CHAKRA, TODOS LOS SENTIDOS, LA MENTE, HIPÓFISIS	1
31	TALAHRIDAYA (MANO)	CENTRO DE LA PALMA	CORAZÓN, CIRCULACIÓN DEL OXÍGENO	2 (1 X MANO)
32	TALAHRIDAYA (PIE)	CENTRO DEL PLANTA	CORAZÓN, CIRCULACIÓN POR DEBAJO DEL OMBLIGO, ELEMENTO TIERRA	2 (1 X PIE)
33	UTKSHEPA	SOBRE LAS OREJAS	ÓRGANO DEL OLO, INTESTINO DELGADO	2 (1 X OREJA)
34	URVI O BHAVI (BRAZO)	BRAZO SUP.	VENAS Y ARTERIAS BRAZO, CRECIMIENTO TEJIDO	2 (1 X BRAZO)
35	URVI (PIERNA)	PARTE MEDIA DEL MUSLO	VENAS Y ARTERIAS PIERNA, ELEMENTO AGUA	2 (1 X PIERNA)



Cursos de Formación Yoga

Proponemos un curso de profesor de yoga completo de 200 horas. Y la posibilidad de completarlo con otras 350 horas, que pasaría a especializarte como profesor de yoga ayurvédico, con 550 horas en total de acuerdo al B.O.E del 4 de agosto del 2011 por el que se regula la cualificación profesional para los profesores de yoga. Si eres ya profesor de yoga con un título de otra escuela y estás interesado en nuestra formación como profesor de yoga ayurvédico ponte en contacto con nosotros.



Curso de profesor de yoga Nivel 1 / 200 Horas

El objetivo de este curso es que el estudiante llegue a dominar perfectamente una colección de más de 80 asanas. Estudiaremos cada postura desde diferentes perspectivas de forma que el estudiante adquiera una profunda comprensión de las mismas, con sus puntos débiles y errores más comunes, beneficios, limitaciones, alineaciones articulares correctas, respiración y visualizaciones.

También enfatizaremos en que el estudiante adquiera la capacidad para poder diseñar y organizar sesiones de yoga con diferentes objetivos en función de las necesidades de sus alumnos.

Hemos sentido la necesidad de ofrecer este curso para incluir el trabajo fascial no sólo a través de la comprensión de los meridianos miofasciales, sino a través del desarrollo consciente de la fascia. Este nuevo trabajo consciente con la fascia es exclusivo de nuestra escuela y es fruto de años de nuestra investigación personal. Abre una nueva dimensión a la práctica del yoga, pudiendo a través de una práctica, llegar a una nueva conexión con musculatura interna, como por ejemplo el psoas, o una nueva interpretación del suelo pélvico.

Veremos el uso de mantras, una colección extensa de pranayamas así como técnicas de Pratyahara, Dharana y Dhyana, tanto en posturas clásicas, estáticas y sedentes, como en movimiento. Para finalizar haremos una introducción a prácticas relacionadas al yoga como el acroyoga, el yoga aéreo con columpio o telas y equilibrios en cinta.

Nuestro curso está certificado por la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda, por APENB, y Udaygiri Campus of Kerala.

Imparten el curso:

- Pedro Arce Cifuentes / Israel García del Río / Javier Pérez.

Fecha:

El curso comienza el 20 de septiembre.

TEMARIO:

- | | |
|---|--|
| 1 Oraciones y mantras. | 8 Diseño y dirección de sesiones y actividades de yoga. |
| 2 Series de pranayama. | 9 Módulo de prácticas. |
| 3 Anatomía del movimiento. | 10 Introducción al ayurveda. |
| 4 Prácticas asanas. | 11 Fisiología ayurvédica. |
| 5 Trabajo fascial y el yoga. | 12 Principios energéticos del yoga, prana, ojas y tejas. |
| 6 Filosofía y espiritualidad. Estudio de los sutras por Javier Pérez. | 13 Bandhas y prana vayus. |
| 7 Metodología de la instrucción en sesiones de yoga. | 14 Meditación. |



Curso de profesor de yoga ayurvédico / 350 Horas

Curso integral de 550h de acuerdo al B.O.E del 4 de agosto del 2011 por el que se regula la cualificación profesional para los profesores de yoga. Formación constituida por las 200h del curso de profesor de yoga y un módulo de 350h. Si eres ya profesor de yoga con un título de otra escuela y estás interesado en nuestra formación como profesor de yoga ayurvédico ponte en contacto con nosotros. Por nuestra experiencia creemos necesaria una entrevista personal y una prueba de nivel. Estaremos encantados de compartir contigo tu práctica de yoga.

Esta es nuestra propuesta formativa para el segundo nivel del curso de profesores de yoga. Un módulo con 350 horas lectivas, que junto con el módulo del primer nivel de 200 horas, completa un curso holístico y profundo de yoga de 550 horas de acuerdo al B.O.E del 4 de agosto del 2011 por el que se regula la cualificación profesional para los profesores de yoga. El objetivo de este curso es que el estudiante avance en lo aprendido en el módulo de primer nivel (200 h), abordando e integrando a su propio ritmo asanas de mayor dificultad.

Fortalecerá su cuerpo y mente a través de un mayor grado de concentración y control mental. Se ahondará en la práctica de la meditación. En esta parte del curso el tránsito entre posturas será con vinyasas o series dinámicas.

Se estudiarán las relaciones del ayurveda y el yoga, ofreciendo herramientas definitivas para tu futura labor como profesor de yoga. El ayurveda te brindará una comprensión mayor de la práctica y potenciará el efecto terapéutico del yoga.

Estudiaremos más de 15 enfermedades comunes y los protocolos de actuación desde el yoga y el ayurveda y cómo conjugar sus efectos.

Practicaremos técnicas avanzadas de Pratyahara, Dharana y Dhyana, tanto en posturas clásicas, estáticas y sedentes, como en movimiento.

Veremos las diferentes kriyas del yoga y veremos las similitudes y diferencias con las técnicas de limpieza del ayurveda o Panchakarmas; estudiaremos como manejar los prana vayus en las asanas y los bandhas; profundizaremos en los marmas o puntos de prana, tanto los mahamarmas o chakras, como en más de 100 que existen en nuestro cuerpo. También entenderemos cuál es el efecto de los marmas en la práctica del yoga.

Veremos la fitoterapia ayurvédica aplicada a la práctica del yoga. También el uso de determinados aceites y oleaciones para potenciar las asanas.

Aprenderás a enfocar tu práctica de yoga personal en función del equilibrio de tus doshas. De esta forma podrás posteriormente diseñar diferentes sesiones para tus alumnos en función de sus diferentes doshas de forma personalizada y más efectiva.

Estudiaremos mardana yoga/thai yoga para inducir la práctica de las asanas a personas con problemas de movilidad, o simplemente a aquellos practicantes demasiado perezosas en ese momento para la ejecución de las asanas de forma tradicional.

Profundizaremos la práctica de acroyoga con figuras más avanzadas.

Contaremos con una doctora cirujana que nos presentará de forma rigurosa las enfermedades y podremos estudiar con ella lo efectos del yoga y ayurveda.

Contamos con un Doctor en literatura gran conocedor de la cultura hindú y los textos clásicos que no hará una sorprendente y amena revisión de los Yoga sutras, así como con un osteópata especialista en anatomía de movimiento.

Nuestro curso está certificado por la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda, por APENB, y Udaygiri Campus of Kerala.

Imparten el curso:

- [Pedro Arce](#) / [Gemma Romero](#) / [Israel García](#) / [Javier Pérez](#) / [Catalina Pérez](#).

Fecha:

[El curso comienza en septiembre.](#)

TEMARIO:

- | | |
|---|---|
| 1 Dietas yóguicas y el ayurveda vegano. | 7 Doshas y yoga. |
| 2 Los 14 nadis. | 8 Análisis diagnóstico de enfermedades y como abordarlas desde el punto de vista del yoga ayurvédico. |
| 3 Fitoterapia yóguica. | 9 Mudras. |
| 4 Prácticas asanas. | 10 Módulo de prácticas. |
| 5 Trabajo fascial en el yoga. | |
| 6 Filosofía y espiritualidad. | |
| Estudio de los sutras por Javier Pérez. | |

Shadana, práctica espiritual

Trabajo personal mediante entrevistas y prácticas personalizadas a través de la meditación, la oración y pranayama. Combinado con una adaptación del camino espiritual de los 12 pasos para la recuperación y empoderamiento de diferentes afecciones espirituales, adicciones y dependencias emocionales.

Un buceo hacia la profundidad del ser y el verdadero autoconocimiento.



Programa dirigido por Pedro Arce.

Pedro durante los últimos 10 años ha ayudado a que las personas fortalezcan su vínculo espiritual mediante la meditación y trabajo de 12 pasos tanto a nivel particular como trabajando en organizaciones de grupos desfavorecidos. Colabora con Kyczy Hawk, San José California.



PEDRO ARCE
Profesor de yoga y ayurveda
Coordinador

Formado como terapeuta ayurvédico reconocido por el Gobierno Indio por la Dra. Gheeta S.R. en Kerala, India. TR/K/576/2013. Más de 10 años de experiencia como profesor de yoga y meditación. Titulado en la Yoga Alliance RYT-500 bajo la tutela de Sr Bharath Shetty, Mysore, India. También ha practicado en el Pattabhi Jois Asthanga Yoga Institute. Terapeuta Shiatsu y Thai-Yoga. Ha estudiado Yiquan con el maestro Yao Chengguang en Beijing. Licenciado en ciencias químicas, especializado en protección radiológica. Como químico ha trabajado en docencia e industria nuclear. También ha desarrollado proyectos terapéuticos con menores y otros colectivos desfavorecidos, así como actividades en el mundo del circo y la danza.



DR. DEEPA APTE
Doctora ayurveda

Dr. Deepa Apte es doctora ayurvédica y profesora de yoga. De origen Hindú vive y desarrolla su carrera profesional actualmente en Londres donde regenta el prestigioso centro The Ayurveda Pura Health Spa & Beauty Centre.

A lo largo de su trayectoria a sido galardonada con numerosos premios en Reino Unido y trabaja como escritora para varias revistas como "Health & Fitness", "She", "Healthy" y "Today's Therapist"



GEMMA ROMERO
Profesora de belleza y
nutrición ayurvédica
Naturópata

Formada como terapeuta ayurvédica. Naturópata especializada en reflexoterapia podal y técnica metamórfica. Desarrolla vías terapéuticas avanzadas de estas técnicas, a través de esencias florales y otros métodos bioenergéticos. Estudios de kinesiología holística, alimentación natural y balance polar electromagnético. Master en nutrición dietética y humana. Licenciada en Danza Clásica Española por el Conservatorio De Madrid y estudios de Derecho. Combina su labor docente con el ejercicio de la naturopatía en consulta.

CATALINA PÉREZ
Profesora ayurveda
Médica cirujana



Catalina es médica cirujana y partera, diplomada por la Universidad Autónoma de Nuevo León, en México. Realizó su internado en Alemania, con la Ruprecht-Karls-Universität de Heidelberg. Trabajó como médica rural en México, como cooperante en Haití y como voluntaria en Francia. Entre muchas otras, la fisiología obstétrica y el parto respetado son su ocupación principal, aunque también tiene un interés especial por la cosmética natural. Terapeuta ayurvédica por la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda ha descubierto en la medicina ayurveda la forma holística de integrar la salud como un verdadero estado de equilibrio funcional.

ROSARIO CALVO TAGLE
Profesora de cocina ayurvédica, vegana y crudivegana.



Certificada como terapeuta ayurveda por The Chopra Center, EEUU. Especialista en cocina vegana y crudivegana. Ha trabajado como cocinera en importantes restaurantes de esta línea tanto en Sudamérica como en España. Se desempeña como terapeuta a través de la nutrición, la cocina orgánica y la terapia floral.

ISRAEL GARCÍA
Profesor de anatomía
Osteópata



Israel es osteópata integral y terapeuta en diferentes técnicas de masaje. Miembro de la Federación Española de Taekwondo con larga experiencia en el tratamiento de lesiones deportivas. Profesor de Yoga por la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda. Monitor de Pilates, reeducación postural y técnicas de relajación y meditación. Técnico en cuidados auxiliares de enfermería y primeros auxilios RCP, fitoterapia, herbodietética y PNL. Responsable del centro de terapias y productos naturales para la salud "Naturalmente".

JAVIER PÉREZ
Filosofía
Doctor en literatura



Doctor en Literatura por la Universidad Complutense de Madrid. Javier Pérez ha dedicado su trabajo al estudio profundo de textos sagrados católicos, judíos e hindúes y a establecer analogías entre ellos. También ha desarrollado literatura y creación. Además es cofundador del Gabinete Equipo Astrológico.

**AJAYAKUMAR
POOVATHKUNNEL**



Ajayakumar es el fundador de Ayurvedayoga villa, centro holístico ubicado en Wayanad, Kerala. El campus fue creado en un hermoso lugar en sintonía con la Madre Naturaleza en 1996 con el fin de difundir el conocimiento que obtuvo de maestros espirituales basados en la ciencia védica del universo. Ajayakumar es nativo de Kerala y ha viajado extensivamente a través del mundo recogiendo información para ayudar con su propio concepto de sanación.

LARA MARÍN LÓPEZ
Profesora Shantala
Enfermera Doula



Profesora de la especialidad ayurvédica Shantala y titulada por la asociación Internacional de Yoga y Ayurveda. Complementa su formación como Doula, Enfermera, Dietista y Máster en Salud pública. Acompaña a las mujeres en el embarazo, parto y posparto, trabajo que compagina con las clases de yoga prenatal y posparto. En su labor como dietista, está especializada en fertilidad y salud de la mujer en el embarazo y post parto.



ASOCIACIÓN INTERNACIONAL
DE YOGA Y AYURVEDA

Calle Mayor, 58 - 3º 5 · 28013 Madrid · Tel.: 911 694 879 · www.aiyayurveda.com