

El arte de la Belleza en Ayurveda



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

ALYA

Instituto de Yoga y Ayurveda





¿Te has preguntado alguna vez qué 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 Ayurveda, 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.

Para más información consulta con nuestra secretaria al teléfono 640 284 870 o escríbenos a info@aiyurveda.com

Temario

Filosofía ayurvédica de la belleza

- › La conexión cuerpo-mente
- › La belleza; una forma global de salud
- › La belleza y el equilibrio de los doshas
- › Rasayana: técnicas de rejuvenecimiento

Tipos de piel según el ayurveda

- › Estudio anatómico y fisiológico de la piel
- › Las características constitucionales: las 3 pieles, los 3 doshas
- › La tipificación ayurvédica de la piel
- › Aprendizaje en la observación: "Lo que el cuerpo calla... la piel lo habla."
- › Semiología del rostro
- › Los dhatus y la piel. Estudio y comprensión

La alimentación ayurvédica

- › Nutrición específica para la salud de la piel y el pelo; micro y macronutrientes implicados
- › Alimentos asociados a la belleza. El enfoque ayurvédico y su comparativa occidental
- › Preparaciones culinarias sencillas y nutritivas para la belleza del día a día
- › Mono dietas depurativas para la salud de la piel y el cuerpo



Preparaciones cosméticas

- › Estudio fito-medicinal de las preparaciones: plantas, especias, aceites y aromas naturales empleados
- › Metodología y práctica cosmética
 - » *Limpieza y purificación de la piel. Técnicas y preparados*
 - » *Desmaquillantes y tónicos con productos ayurvédicos*
 - » *Cremas faciales nutritivas, hidratantes y rejuvenecedoras*
 - » *Mascarillas y exfoliantes ayurvédicos*
 - » *Recursos naturales para el maquillaje*
 - » *Cremas corporales y aceites ayurvédicos para la belleza*
- › El cuidado ayurvédico del pelo, ojos (netra basti), dientes y uñas. Preparaciones recomendadas

Masaje, belleza y aplicación de los preparados

- › Masaje facial ayurvédico
- › Masaje corporal ayurvédico para la belleza (abhyanga con diferentes aceites)
- › Swedana: Técnicas de aplicación de calor y uso de pindas medicinales
- › Udvartana: masajes con polvos terapéuticos
- › Estudio, localización y tratamiento de los principales marmas implicados en la salud de la piel

Gemoterapia ayurvédica para la belleza:

- › Estudio de las gemas y su influencia sobre la belleza
- › Formas de tratamiento
 - » *Gemas y elixires en aplicación cosmética*
 - » *Las gemas y su influencia sobre los marmas asociados*
 - » *Tratamientos faciales regeneradores con impregnaciones litoterapéuticas. El uso de los cuarzos*

Las enfermedades de la piel:

- › Estudio y comprensión ayurvédica
- › Técnicas y preparaciones (ungüentos, aceites, cataplasmas y cremas medicinales)

La belleza espiritual; un concepto atemporal:

- › La respiración: técnicas específicas
- › La meditación y el trabajo con el cuerpo
- › Yoga facial
- › Visualizar y sentir la belleza interior

¿Cómo elaborar un protocolo global de belleza?

- › Aplicación integrativa de lo aprendido
- › Casos prácticos



Metodología

Duración total del curso

88h

Duración

De enero a junio

Profesores:

- › Gemma Romero Mateo
- › Belén González

*Para más información consulta con nuestra secretaria
al teléfono 640 284 870 o escríbenos a info@aiyayurveda.com*

"Descargo de responsabilidad (en cumplimiento con los requisitos legales de algunos países):
La finalización de este curso no da derecho a los participantes a ofrecer tratamiento a menos que
tengan la capacitación profesional requerida en medicina o atención médica"



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

www.aiyayurveda.com

Tlf: 640 284 879