

Instituto de Yoga y Ayurveda



Ha transcurrido el tiempo...
y pasado y presente se dan
la mano. En este momento,
la sabiduría del Ayurveda
es un eslabón valioso para
comprender y dar pasos. Nos
ayuda a encontrar claves sobre
la energética de los alimentos y
lo que es más importante, sobre
su información y conciencia
propia.

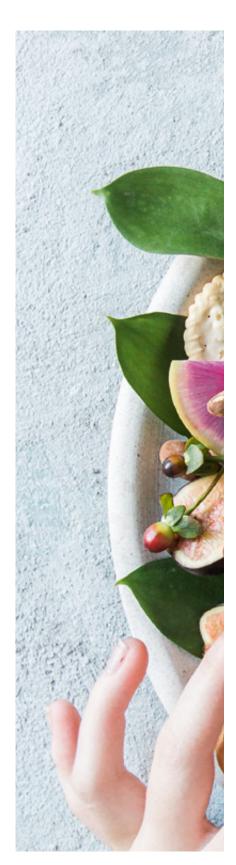
La Nutrición Ayurvédica a menudo se entiende mal, equiparándose al hecho de ingerir alimentos o recetas culinarias procedentes de la India. En absoluto es eso... y es mucho más que eso. Es una forma de entender el alimento y su naturaleza, un arte en adaptar podemos la nutrición a las necesidades físicas, energéticas y espirituales.

A través de los alimentos, crecer y abrir caminos que nos lleven a profundos cambios. Para ello, debemos recordar cómo comer; recordar que la nutrición plena, requiere de una actitud meditativa. Si queremos crecer con la sabiduría del alimento, es esencial aprender a posicionarnos energéticamente para recibir sus distintos niveles de conciencia.

Mis estudios sobre la espiritualidad del alimento y la ciencia nutricional del Ayurveda, me han ayudado a dar forma a los conocimientos y a encontrar palabras sencillas y soluciones fáciles. Os invito a este curso que he elaborado con mucho cariño, para seguir avanzando entre todos hacia una nutrición más elevada y consciente.

Con todo mi cariño Gemma Romero "Dietética para la evolución de la consciencia"

NUTRICIÓN AYURVÉDICA Y ESPIRITUALIDAD DEL ALIMENTO - ONLINE



Mi yo consciente para una nutrición plena

- > La relación entre el Ser Humano y el alimento; un posicionamiento previo según el Ayurveda
- > La nutrición sensorial, su relación con el cerebro y la asimilación de nutrientes
- > La sublimación del alimento y la liberación de su conciencia. Técnicas y ejercicios prácticos para aprender a sentirlo. Cómo incorporar conscientemente la bioenergética del alimento y su influencia sobre las emociones y el despertar espiritual
- > Puntos energéticos implicados en la alimentación consciente (marmas)

Ejercicios prácticos de activación

> El papel de los chakras y los nadis para una nutrición plena

La nutrición desde un enfoque espiritual y energético

- > Los cuerpos sutiles de los alimentos y sus diferentes estados vibratorios. Cómo influyen sobre la conciencia y nuestro campo energético
- > Los 5 elementos en el Ayurveda y el equilibrio nutricional a través de ellos.
- > Estudio de las 20 cualidades o gunas según el Ayurveda. Su presencia en los alimentos y atributos que les confieren. La relación entre las gunas y la bioquímica del alimento
- > Las tres cualidades principales de la mente. Alimentos que las gobiernan. Recetas para equilibrarlas

Bromatología ayurvédica por grupos de alimentos

> Estudio de sus cualidades, energía postdigestiva, influencia sobre los tejidos y efectos sobre la mente



NUTRICIÓN AYURVÉDICA Y ESPIRITUALIDAD DEL ALIMENTO - ONLINE

Técnicas détox

- > Cómo prevenir el Ama
- > Alimentos, batidos ayurvédicos, jugos, caldos y monodietas depurativas
- > Suplementos recomendados



- > Estudio de la tipología vata
- Alimentos que la equilibran y la desequilibran. Enfoque ayurvédico y bioquímico
- > El equilibrio de los subdoshas de vata a través de la alimentación
- Aprender a personalizar la terapia, recetas curativas

- > Estudio de la tipología pitta
- Alimentos que la equilibran y la desequilibran. Enfoque ayurvédico y bioquímico
- El equilibrio de los subdoshas de vata a través de la alimentación
- Aprender a personalizar la terapia, recetas curativas

- > Estudio de la tipología kapha
- Alimentos que la equilibran y la desequilibran. Enfoque ayurvédico y bioquímico
- El equilibrio de los subdoshas de vata a través de la alimentación
- Aprender a personalizar la terapia, recetas curativas

Metodología



El curso on line de Nutrición Ayurveda y Espiritualidad del Alimento consta de los siguientes contenidos didácticos:

Material audiovisual: 52 horas de formación repartidas en 13 grabaciones audiovisuales de las clases presenciales del curso. El alumno online disfrutará de las explicaciones del docente fruto de su vivencia directa con el grupo.

Teórico escrito: Contenido escrito de la formación como soporte teórico de las clases audiovisuales. Facilita toda la información escrita necesaria para el estudio de las asignaturas.

Test de autoevaluación: Cada módulo del contenido teórico tiene su correspondiente test de autoevaluación; archivos autodescargables para que el alumno evalúe personalmente su nivel de compromiso con la asignatura y los conocimientos reales adquiridos.

Tutorías: El alumno online podrá presentar sus dudas o dificultades a través de tutorías vía email. El personal educativo de la escuela, estará a su disposición para resolver todas las cuestiones.

Prueba final de evaluación: Tras el estudio completo de la formación y una vez adquiridos los conocimientos, el alumno tendrá acceso a un examen final de evaluación. Tras superar la prueba recibirá un diploma acreditativo expedido por AIYA (Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda).

Vigencia y duración: El contenido didáctico (clases audiovisuales, material teórico-escrito, test de autoevaluación, tutorías) está disponible por completo para el alumno durante el plazo de 1 año de duración. Este plazo empezará a contar a partir de la fecha de inscripción y abono del curso, momento a partir del cual, el alumno recibirá un código personal de acceso a la plataforma online.

Tras el estudio completo de la formación y una vez adquiridos los conocimientos, el alumno tendrá acceso a un examen final de evaluación. Tras superar la prueba recibirá un diploma acreditativo expedido por AIYA (Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda).

"Descargo de responsabilidad (en cumplimiento con los requisitos legales de algunos paises): 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"

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



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

www.aiyayurveda.com Tlf: 640 284 879