



Nutrición Ayurvédica y Espiritualidad del Alimento - Online



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



NUTRICIÓN AYURVÉDICA y Espiritualidad del Alimento

El Ayurveda nos ofrece una visión única y específica en el ámbito de la alimentación consciente y energética



NUESTRA PROPUESTA PARA INICIARTE CON LA NUTRICIÓN AYURVEDA

Es ayudarte a comprender los alimentos a través de sus cualidades energéticas.

Con este curso queremos facilitar herramientas y códigos dietéticos, que adapten la alimentación de cada persona según sus circunstancias físicas, mentales y vitales.

Estudiar el Ayurveda globalizando conceptos y establecer puentes entre la bioenergética y la bioquímica del alimento.

A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE CURSO

Dirigido a todos los profesionales de la salud, terapeutas o nutricionistas que quieran ampliar sus conocimientos desde un enfoque Ayurvédico y energético. A todas las personas que quieran aprender a gestionar su propia alimentación de forma personalizada para el equilibrio de las doshas, subdoshas y dhatus (tejidos).

¡Para realizar el curso no se precisa tener ningún conocimiento previo!

OBJETIVOS

Familiarizarse con una perspectiva única de ver la nutrición a través de la sabiduría del Ayurveda. Entender la alimentación saludable, como múltiples enfoques adecuados según sea nuestra tipología y circunstancias vitales. La nutrición Ayurveda y su visión integral del Ser humano, ofrece esta capacidad adaptativa.

Su docente y creadora, **Gemma Romero**, ofrece un contenido inédito y de naturaleza metafísica en lo referente a una posible influencia psicoespiritual del alimento. Con todo ello, os damos la bienvenida y os invitamos que disfrutéis de este contenido tan especial e interesante.

NUTRICIÓN AYURVÉDICA Y ESPIRITUALIDAD DEL ALIMENTO - ONLINE



TEMARIO



1. La Nutrición desde un enfoque 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 (sattva, rajas, tamas). Alimentos que las gobiernan.

2. Nutrición plena para constituciones vata/pitta/kapha

- Estudio de la tipología vata/pitta/kapha.
- Alimentos que equilibran y desequilibran los doshas. Enfoque ayurvédico y bioquímico.
- Aprender a personalizar el asesoramiento y alimentos específicos.

3. La fisiología digestiva según el Ayurveda

- Estudio de los sabores. Su influencia sobre los doshas, los tejidos corporales (dhatus) y la mente.
- El sabor umami y su relación con el prana del alimento.
- Concepto de virya y vipaka.
- La bioenergética del proceso digestivo y las distintas fuerzas que actúan.
- Concepto de agni y Ama.
- Desequilibrios digestivos vinculados a una deficiencia de Agni y un exceso de ama.
- Combinación correcta de los alimentos; metodología práctica y sencilla.
- Estudio de los subdoshas
- Métodos dietéticos para restablecer el fuego digestivo. Los entrantes enzimáticos.
- Cómo Prevenir el Ama.
- Alimentos, batidos, jugos, caldos, técnicas depurativas



5. Estudio de los dhatus o tejidos corporales en Ayurveda

- Alimentación idónea para potenciar o equilibrar cada tejido.

6 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.
- Puntos energéticos implicados en el proceso de la alimentación consciente (marmas).

7. Introducción a la alimentación espiritual

- Los cuerpos sutiles de los alimentos y sus diferentes estados vibratorios. Cómo influyen sobre la conciencia y nuestro campo energético.
- Simbología del alimento vegetal según la parte estructural de la planta.
- Estudio monográfico de algunos alimentos desde su influencia sobre la mente y las emociones.



METODOLOGÍA

Material Audiovisual

37 horas de formación repartidas en 13 grabaciones audiovisuales de las clases presenciales del curso.

Contenido teórico y 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.

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 (titulación privada, no reglada) expedido por AIYA (Instituto Yoga y Ayurveda) y APNB (Asociación Profesionales Naturopatía y Bioterapia).

Vigencia y duración

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.
nuestro campo energético.

*Para más información consulta con nuestra secretaria
al teléfono 640 284 879 o escríbenos a info@aiyayurveda.com*



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

www.aiyayurveda.com

Tlf: 640 284 879