



JUSTIFICACIÓN

Ayurveda pide que la persona se responsabilice de su salud.

Enfermamos lentamente, así que nos curamos también lentamente. Vivimos en la fantasía de que pasamos de estar completamente sanos a enfermarnos, pero lo cierto es que la enfermedad se viene gestando durante años. Si hemos estado alimentándonos de una forma desequilibrada durante décadas no podemos pretender curarnos tomando una pastilla roja. Una de las bases del Ayurveda es la desintoxicación del organismo para recuperar su equilibrio original.

Aproximadamente el 20% de la comida que ingerimos se queda sin digerir, formando toxinas que posteriormente se absorben por el intestino delgado. Estas toxinas se acumulan en distintos tejidos, convirtiéndose en el origen de todas las enfermedades a través de una misma causa: la toxicidad.

Esta toxicidad irá enfermando los diversos tejidos, acumulándose en determinadas zonas del cuerpo. A través de las técnicas de puntos marma y detox como pindas veda, kadee vasti y gree vasti, lograremos recuperar el equilibrio perdido.



FECHAS

- 30 Septiembre
- 28 Octubre
- 25 Noviembre
- 16 Diciembre
- 20 Enero
- 24 Febrero
- 24 Marzo
- 28 Abril
- 26 Mayo
- 23 Junio



OBJETIVOS DEL CURSO

- Saber dónde buscar y localizar los puntos de activación mediante el tacto.
- Ubicar los puntos marma en la espalda para desarrollar una terapia rápida y eficaz ante el dolor.
- Aprender y clasificar los alimentos idóneos para cada constitución dóshica.
- Elaborar una dieta ayurvédica.
- Interiorizar la nutrición desde un enfoque energético.
- Realizar técnicas detox a través de tratamientos con pindas, kadee vasti y greeva vasti.

CONTENIDOS DEL CURSO

Activación de puntos marma (24 horas. 3 seminarios)

- Los tejidos del cuerpo según ayurveda
- Ubicación de los puntos marma
- Secuencia del masaje de espalda "marma masage"

Nutrición desde un punto enfoque energético (32 horas. 4 seminarios)

- Qué es la nutrición según ayurveda.
- La digestión y el efecto post-digestivo
- La relación entre nutrición y el cerebro
- Técnicas detox
- Preparación de ghee y aceites medicados

Pindas sweda , Kadee vasti / greeva vasti (24 horas. 3 seminarios)

- Activar los mecanismos depurativos del organismo.
- Activar la circulación sanguínea.
- Equilibrar y relajar
- Fortalecer la inmunidad.
- Potenciar la salud física, mental y emocional.

PRECIO Y DURACIÓN DEL CURSO

110 € por seminario

TOTAL 80 horas presenciales + horas de estudio. 10 seminarios.

COMIENZO FINALES SEPTIEMBRE

DESCUENTO DEL 10 % si te apuntas antes de finales de Agosto

IMPARTE

Lola Sierra, Maestra Terapias Ayurvédicas. Musicoterapeuta por la Universidad de Valencia. Trabajadora Social. Master en Reiki Usui Ryoho