

CONTENIDOS

MODULO 1

Introducción al Ayurveda
La teoría de los 5 elementos
Doshas - VATA, PITTA Y KAPHA
Prakriti y Vikriti - Test - Práctica
Asientos y acciones de los Doshas
Agni y Ama
Diagnóstico- lengua, orina, materia
Dinacharya, rutina diaria
Alimentación Ayurvédica

MODULO 2

Estaciones del año y etapas de la vida
Los 6 sabores, virya, vipaka
El complejo mental
Características mentales de los doshas
Buddhi, Manas, Ego, Chittam
Pranayamas y Meditación - Práctica
Gunas, SATTVA, RAJAS, TAMAS
Test- estados mentales - Práctica
Panchakarma grupal - 9 días
Recetas, hierbas, especias, medicinas

MODULO 3

Alimentación Sattvica
Prana, Tejas y Ojas
**MENOPAUSIA Masterclass CRIS
BOCCALATO (en vivo)**
Tejidos del cuerpo
Masaje Abhyanga -Puntos Marma -Práctica
Aceites para cada biotipo
**Cómo identificar que algo no está bien
Desequilibrios**

MODULO 4

Yoga según doshas y elementos -
Práctica
**Cómo se desarrolla la enfermedad
Digestión**
Dipana y Pachana
Terapéuticas ayurvédicas
**Alimentación vegetariana - Ebook de
regalo**
**Guía de Suplementos, Recetas,
Medicinas - Ebook de regalo**
**5 Clases especiales con la DRA.
RENUKA YADAV (desde India en vivo)**