

FORMACIÓN EN

# AYURVEDA

## NIVEL I



yām

Y.A.M  
Escuela de Yoga & Ayurveda  
Medicinas Milenarias



## TÍTULO EXTENDIDO

1º Año. Formación en principios fundamentales en Ayurveda Nivel I, con la extensión en:

- Nutrición y cocina ayurvédica

2º Año. Profundización en Ayurveda II. Diagnóstico y tratamientos con la extensión en:

- Prácticas de terapias manuales:
  - *Abhyanga - Udvartana - Shirodhara - Basti - Pindas*
  - *Marmaterapias*
  - *Preparados de aceites medicinales y aromaterapia.*
- Fitoterapia.

3º Año. Especialización en Ayurveda III

- *Panchakarma - Rasayana - Chikitsa*

## DESTINATARIOS

Profesionales de la salud y público en general.

## PROPOSITOS DE LA ESCUELA

- Difundir el Ayurveda no sólo para optimizar la salud de cuerpo, mente y comportamiento a nivel individual; sino también para generar un impacto en la sociedad, la familia, la cultura, el arte, el deporte y medio ambiente construyendo un cambio de conciencia individual y colectiva.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)

[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](#)



[escuela.yam](#)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



- Promover el establecimiento de la Medicina Ayurveda como un sistema holístico de salud, incluyendo todos sus métodos y diagnósticos terapéuticos.
- Promover la utilización de su farmacopea para que sea más fácil el acceso al público en general.
- Recuperar el poder personal de sanación.
- Potenciar las cualidades y brillo personal (Dharma) de cada alumno/a.
- Transformar la vida, hacerla más saludable y feliz.

## PERFIL DEL EGRESADO

- Comprender el propósito del Ayurveda y su filosofía.
- Ahimsa, la práctica de la no violencia.
- Incorporar conceptos básicos del Ayurveda.
- Reconocer, comprender, las 3 fuerzas fisiológicas que nos constituyen como ser humano y entender las funciones básicas de los doshas.
- Autodiagnóstico de constitución o biotipo:
  - *Vata – Pitta – Kapha.*
- Comprender el funcionamiento de la mente. Reconocer la constitución natural de la mente y sus cualidades o gunas:
  - *Satva – Rajas – Tamas.*
- Reconocer la medicina de los 6 sabores, en los alimentos (en sus combinaciones y preparaciones) y en las hierbas medicinales.
- Reconocer los alimentos y rutinas diarias adecuadas para la constitución de cada participante.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)

[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)

[escuela.yam](#)

[escuela.yam](#)

Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.

- Lograr una profunda auto observación de los mecanismos internos que se manifiestan como síntomas o desequilibrios desde la sabiduría del Ayurveda.
- Tener los elementos y conocimientos necesarios para una mejor nutrición, estar conectado con los sabores y energías de cada alimento.
- Que el alimento diario sea beneficioso para nuestros cuerpos físicos y sutiles consiguiendo de esta manera un mejor equilibrio energético.
- Para instructores y profesores de yoga puedan tener más inspiración en el momento de armar una clase según la necesidad del grupo.



## PLAN DE ESTUDIO AYURVEDA NIVEL I

### MODULO I

*“Principios fundamentales del Ayurveda.*

*Introducción al Ayurveda.”*

- Historia y Filosofía de la Medicina Ayurveda.
- Pilares y Premisas del Ayurveda.
- Ahimsa. La no violencia.
- Dharma. Nuestro propósito personal.
- Prana. La energía vital.
- Los 4 cuerpos. El cuerpo mecánico cuántico.
- Filosofía Samkhya. Teoría evolutiva. Panchamahabhutas. Teoría de los 5 elementos.
- Teoría del Tridosha. Los 3 humores biológicos (Vata, Pitta, Kapha). Reconocimientos, cualidades físicas y psicológicas.
- Prakriti. Constitución Natural.
- Vikruti. Síntomas de desequilibrio.
- Concepto de Salud.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayurveda@gmail.com)

[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](#)



[escuela.yam](#)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



## MODULO II

### *“Complejo mental según Ayurveda.”*

- Aparato Psíquico. Estructura mental: Manas (Mente). Ahamkara (Ego). Budhi (Intelecto).
- Gunas. Cualidades de la mente. Tamas, rajas, Satva.
- Manas Prakriti (constitución mental).
- Manas Agni (la digestión de pensamientos).
- Samskaras.
- Vasanas.
- Samkalpa.
- Karma.

## MODULO III

### *“Anatomía y Fisiología según el Ayurveda.”*

- Los 7 Dhatus (Tejidos Corporales). Fisiología según Ayurveda.
- Atributos de los Dhatus.
- Sara.
- Ojas.
- Malas.
- Doshas y Dhatus.

## MODULO IV

### *“Srotas. Canales energéticos.”*

- Srotas. Los canales energéticos.
- Introducción al desequilibrio de los Dhatus. Relación con las emociones.

## MODULO V

### *“Agni, el pulso vital.”*

- Agni e Identidad.
- Visión Filosófica. Agni veda.
- Funciones y Cualidades del Agni.
- Digestión física, mental y de las emociones.
- Etapas de la digestión.
- Agni y metabolismo.
- Desequilibrios del Agni.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)

[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



## MODULO VI

### *“El proceso depurativo. Panchakarma”*

- Chikitsa, terapias de reducción, terapias nutritivas, terapias depurativas
- Ama. Toxinas.
- Síntomas y signos de intoxicación por toxinas.
- Depuración y desparasitación.
- El ayuno.
- Panchakarma.

## MODULO VII

### *“Nutrición Ayurveda. La medicina de los 6 sabores”*

- Rasa. Los 6 sabores.
- Ahara Vigyan. Nutrición Ayurveda.
- Alimentos y energías.
- Prekapa, mente/ cuerpo.
- Vipaka.
- Pravaha.
- Plan de alimentación para el equilibrio de los doshas.
- Cómo formar un plato completo para cada dosha.
- Hábitos y rutina alimentaria.

## MODULO VIII

### *“Ciclos circadianos y Dhynacharia”*

- Ciclos circadianos, ritmo de los doshas.
- Subdoshas.
- Dhynacharia. Rutina diaria.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](#)



[escuela.yam](#)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



# PRÁCTICAS DE NUTRICIÓN Y COCINA

Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria, cuando la alimentación es mala, la medicina no es efectiva”

“El ayurveda nos dice haz de tu comida tu medicina, y deja que tu medicina sea tu alimento”

Nuestra comida es el creador fundamental de nuestra salud y percepción.

La comida sana contribuye la base de un cuerpo sano.

## MÓDULO I

Ghee, pasta dorada, kitchari, chai, pan hindú

## MÓDULO II

Desayuno, plato principal para equilibrar dosha Kapha.

## MÓDULO III

Condimentos, churnas, infusiones, masitas, plato principal equilibrar dosha Kapha.

## MÓDULO IV

Desayuno, plato principal, infusiones, para equilibrar a dosha vata.

## MÓDULO V

Condimentos, churnas, hierbas que equilibra dosha vata.

Desparasitar.

## MÓDULO VI

Desayuno, preparación de plato con los 6 sabores.

Infusión para equilibrar a pitta.

## MÓDULO VII

Dulces saludables navideños.

Entradas y guarniciones que equilibre el dosha pitta.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](#)



[escuela.yam](#)

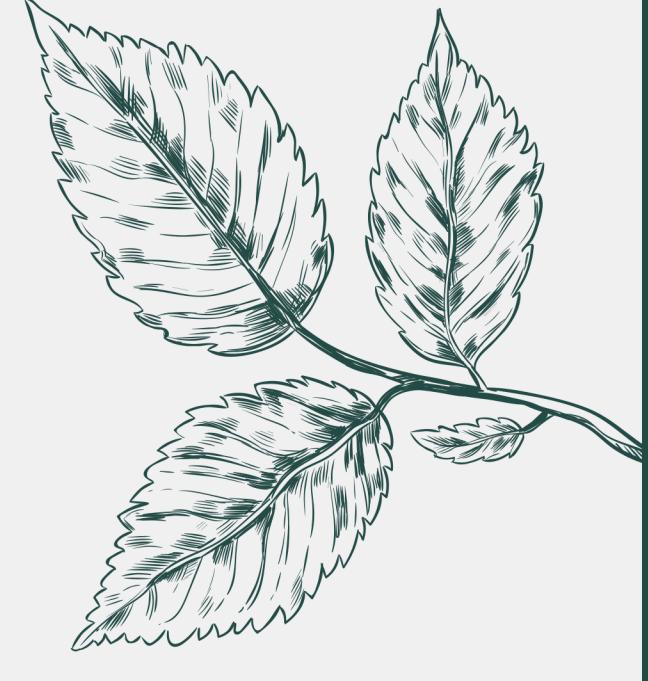


Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.

# REGLAS DE CONVIVENCIA ESCUELA Y.A.M.

Los 4 acuerdos toltecas (Dr. Miguel Ruiz)

1. Sé *impecable con tus palabras.*
2. *No tomes nada personal.*
3. *No hagas suposiciones.*
4. *Haz siempre lo máximo que puedas.*



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayurveda@gmail.com)

[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



*“Que todos los seres de todos los mundos  
sean felices.”*

**LOKAH SAMASTA SUKHINO BHAVANTU**

ESCUELA DE  
**yām**  
YOGA & AYURVEDA