



## **CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES: YOGA Y AYURVEDA**

**MODALIDAD:** virtual y/o presencial

**DOCENTE:** Kripa Rama Das. Instructor de yoga con 24 años de experiencia docente. Antropólogo de la Universidad Nacional de Colombia, asesor en astrología, asesor en medicina ayurvedica y músico terapeuta.

**CORREO:** premamandal.yoga@gmail.com

**WAPP:** +57 313 4239220

**SITIO WEB:** www.premamandalyoga.com

**DIRECCIÓN:** Cr. 28 1g-18 Santa Isabel. Bogotá.

**DURACIÓN:** 20 sesiones (2 meses y medio)

**INICIO:** 6 de febrero / **FINALIZACIÓN:** 18 de abril

**HORARIO:** martes y jueves 6:30 a 9:00 pm (hora Colombia)

**INVERSIÓN:** \$600.000 COP

### **MEDIOS DE PAGO:**

Efectivo, Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página [www.premamandalyoga.com](http://www.premamandalyoga.com)

### **A QUIEN ESTA DIRIGIDO EL CURSO:**

1. A quienes no desean ser instructores en este momento, pero desean mejorar su calidad de vida y práctica personal.
2. A quienes deseen complementar su formación de instructores de yoga con el ayurveda.

## **OBJETIVOS DEL CURSO:**

Brindar las herramientas teóricas y prácticas para sanar nuestro cuerpo a través de la medicina ayurvedica y el hatha yoga.

## **REQUISITOS:**

El curso no requiere experiencia previa. Lo único que se requiere es el deseo de aprender. Si vas a tomar las clases en nuestra escuela solo debes traer ropa cómoda. Si vas a tomar las clases desde tu casa necesitas un mat (tapete) de yoga, 2 bloques, 1 cinto, 2 cobijas y una silla (sin rodachines, ni brazos).

## **CONTENIDO POR SESIÓN:**

**NOTA:** todas las sesiones tienen clase teórica de Ayurveda y práctica de hatha yoga.

### **PRIMER MODULO: FUNDAMENTOS**

1. Historia del ayurveda.
2. Fundamentos del ayurveda: filosofía sankya.
3. La estructura del ser humano: cuerpo físico, sutil y espiritual.
4. Las tres doshas (vata, pitta y kapha).
5. Análisis del biotipo (prakriti).
6. Concepto de salud y enfermedad.
7. Análisis del vikruti o desequilibrio. Recomendaciones para equilibrar las doshas.

### **SEGUNDO MÓDULO: TERAPEUTICA**

8. Alimentación ayurvedica 1 parte.
9. Alimentación ayurvedica 2 parte.
10. Tratamiento de patologías comunes a través de la alimentación.
11. Pancha karma: técnicas de detoxificación 1 parte.
12. Pancha karma: técnicas de detoxificación 2 parte.
13. Ayurveda y la mente 1 parte.
14. Ayurveda y la mente. 2 parte.
15. Dina Acharya: rutina de vida saludable.
16. Masaje ayurvedico 1 parte.
17. Masaje ayurvedico 2 parte.
18. Como equilibrar las doshas a través del yoga 1 parte.
19. Como equilibrar las doshas a través del yoga 2 parte.
20. Daivy Asharaya Chitiksa: Terapia de sanación divina.

## EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las sesiones.
- 50% trabajo escrito.

**DERECHOS:** Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma ([www.yogadhyatma.com](http://www.yogadhyatma.com)), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual (100 libros).

