

CURSO DE YOGA Y AYURVEDA: AUTOCUIDADO Y SANACIÓN



○ CONTACTO

- 📞 +57 313 423 9220
- ✉️ premamandal.yoga@gmail.com
- 🌐 www.premamandalyoga.com
- 📍 Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

○ HORARIO

- Martes y Jueves de 6:30 p.m. a 9:00 p.m.
- Duración: 2 meses.
- Inicio: 8 de septiembre.
- Finalización: 12 de noviembre.

○ MODALIDAD

- Presencial.
- Virtual.

○ CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda herramientas para poder prevenir las enfermedades a través de la medicina ayurvedica. Todas las sesiones tienen práctica de asanas (posturas).

○ INSTRUCTOR

KRIPA RAMA DAS

- 26 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

○ ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee aprender Ayurveda.
- Para los instructores de yoga que deseen capacitarse en Ayurveda y de esta manera poder ayudar de forma integral a sus estudiantes.

○ INVERSIÓN

- \$650.000 COP en una cuota.
- \$750.000 COP: en tres cuotas de \$250.000.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

○ DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

TEMARIO



1. Sri Dhanvantari: el sanador divino.
2. Subdoshas de vata, pitta y kapha.
3. Técnicas de diagnóstico ayurvédico 1.
4. Técnicas de diagnóstico ayurvédico 2.
5. Terapéutica herbal 1.
6. Terapéutica herbal 2.
7. Alimentos, hierbas y especias para equilibrar vata.
8. Alimentos, hierbas y especias para equilibrar pitta.
9. Alimentos, hierbas y especias para equilibrar kapha.
10. Masaje terapéutico 1.
11. Masaje terapéutico 2.
12. Terapia marma (vórtices energéticos) 1.
13. Terapia marma 2.
14. Ayurveda y cuidado de la piel 1.
15. Ayurveda y cuidado de la piel 2.
16. Terapia de rejuvenecimiento (rasayana).
17. Constitución mental.
18. Terapias sutiles: colores, gemas y aromas.
19. Terapias espirituales.
20. El poder curativo de los mantras.