

CURSO DE YOGA Y AYURVEDA: LA CIENCIA DE LA VIDA



○ CONTACTO

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

○ HORARIO

- Sabados de 3 p.m. a 6 p.m.
- Duración: 3 meses.
- Inicio: 16 de mayo.
- Finalización: 22 de agosto.

○ 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 los fundamentos de la medicina Ayurvédica. Aprenderás a entender tu biotipo (prakriti) y como mantenerlo en equilibrio. 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.
- 15 videos con las clases teóricas.
- 15 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

TEMARIO



FUNDAMENTOS

1. ¿Qué es el Ayurveda? Historia del Ayurveda.
2. Filosofía del Ayurveda.
3. La estructura del ser humano: cuerpo físico, mental y espiritual.
4. Las tres doshas (vata, pitta y kapha).
5. Análisis del biotipo (prakriti).
6. Concepto de salud y enfermedad.
7. Análisis del desequilibrio (vikruti). Recomendaciones para equilibrar las doshas.

TERAPÉUTICA

8. Alimentación ayurvédica 1.
9. Alimentación ayurvédica 2.
10. Pancha karma: técnicas de detoxificación.
11. Ayurveda y la mente.
12. Dina Acharya: rutina de vida saludable.
13. Masaje ayurvédico.
14. Equilibrio de las doshas a través del hatha yoga.
15. Terapia de sanación divina.