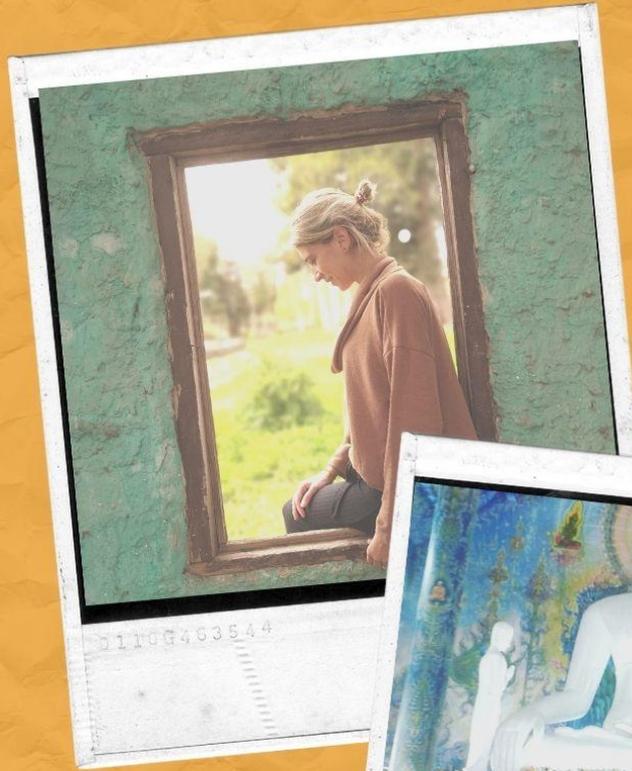


**ACTIVIDAD CON AVAL DE LA
Embajada de la India
Buenos Aires**



Formación
ayurveda
cuerpo-mente

Para más info escribinos
ayurveda.cuerpomente@gmail.com

“AYURVEDA CUERPO MENTE”

Te invitamos a conocer esta ciencia milenaria a través de una formación online. La misma cuenta con el aval de la embajada de la India.

Duración: 3 meses

Inicio: Abril y Septiembre de cada año

Modalidad:

Usaremos la plataforma Google Classroom. Todos los lunes habilitaremos un nuevo módulo del curso en el que encontrarás una clase grabada para que puedas ver a tu ritmo. La misma estará acompañada de material de lectura en formato PDF y habrá un foro abierto para preguntas a las docentes y resonancias entre compañerxs.

Además tendremos tres encuentros en vivo online para responder dudas, intercambiar experiencias y resolver casos clínicos. *Los encuentros quedarán grabados por si no podés participar.* Recomendamos que mientras ves las clases y lees el material enviado, hagas anotaciones de preguntas y resonancias en tu práctica diaria para que podamos reconstruir este conocimiento entre todxs en la clase en vivo.

Al finalizar la formación, quedará abierta la plataforma (incluido el foro de preguntas) durante un mes para que puedas reever cualquier módulo.

Habrá un examen optativo.

Se entregará certificado de asistencia.

Objetivos:

- Conocer la Medicina Ayurveda, sus principios básicos y su filosofía.
- Aplicarla en tu vida y práctica profesional.
- Conocer tu constitución y tus desequilibrios
- Incorporar herramientas para armonizar tu cuerpo y tu mente.

- Descubrir en la alimentación, las especias y las hierbas una medicina al alcance de tu mano.
- Rediseñar tus rutinas diarias y estacionales para mantenerte saludable, previniendo el desarrollo de enfermedades.
- Empoderarte en el manejo de tu propia salud, desde el amor y el cuidado diario.
- Hacer red e intercambiar experiencias con otrxs profesionales desde una mirada integral.

Orientado a:

- Profesionales de la salud (médicxs, psicólogxs, nutricionistas, enfermerxs, fonoaudiólogxs, acompañantes, kinesiólogxs, etc.)
- Toda persona que quiera conocer esta forma de medicina milenaria y aplicarla a su propia salud (no hace falta tener conocimientos previos).

Temario:

-¿Qué es Ayurveda?. Teoría de los cinco elementos. Teoría de las cualidades.

-Concepto de Doshas y Prakriti. Vata, Pitta y Kapha. Autoevaluación.

-Concepto de Vikriti. Desequilibrios Vata, Pitta y Kapha. Factores modificables y no modificables que desequilibran a los doshas.

-Tips de armonización para Vata, Pitta y Kapha en el día a día.

- Ayurveda en pediatría.

-Gunas mentales. Satvas, Rajas, Tamas.

-Los cinco elementos y la mente. Estratos de la mente y niveles del ser.

-Pranayama y Meditación.

-Concepto de Agni y Ama. Detox y Ayunos.

-Alimentación consciente. Cómo alimentarte según los doshas. Sabores. Especias.

-Microbiota. Suplementación oportuna en dietas vegetarianas y veganas. "Superalimentos".

-Doshas en las distintas etapas de la vida. Rutinas estacionales. Ciclo lunar.

-Rutina diaria. Masaje.

-Estadios de la enfermedad.

-Introducción a la Fitoterapia.

Brindan la formación:

Mercedes Bertuzzi. Médica Psiquiatra (UBA). Postgrado en "Medicina Ayurveda" y "Ayurveda y Psicología". Psicoterapeuta y Psicodramatista. Realiza atención a adultxs de salud mental integral (individual y grupal).

IG: @mercedesbertuzzi

Victoria Gallo. Médica Pediatra (UBA). Postgrado en "Medicina Ayurveda" y "Fitomedicina". Realiza atención médica de toda la familia desde una mirada integral.

MERCEDES BERTUZZI

Médica Psiquiatra (UBA)
Postgrado en Medicina Ayurveda,
Psicoterapeuta y Psicodramatista.

VICTORIA GALLO

Médica Pediatra.
Postgrado en Medicina Ayurveda y Fitomedicina.
Formación en Masaje Shantala.

@mamiayurveda

IG: @mami.ayurveda

Para conocer precios y formas de pago envianos un mail a
ayurveda.cuerpamente@gmail.com

¡Te esperamos!