

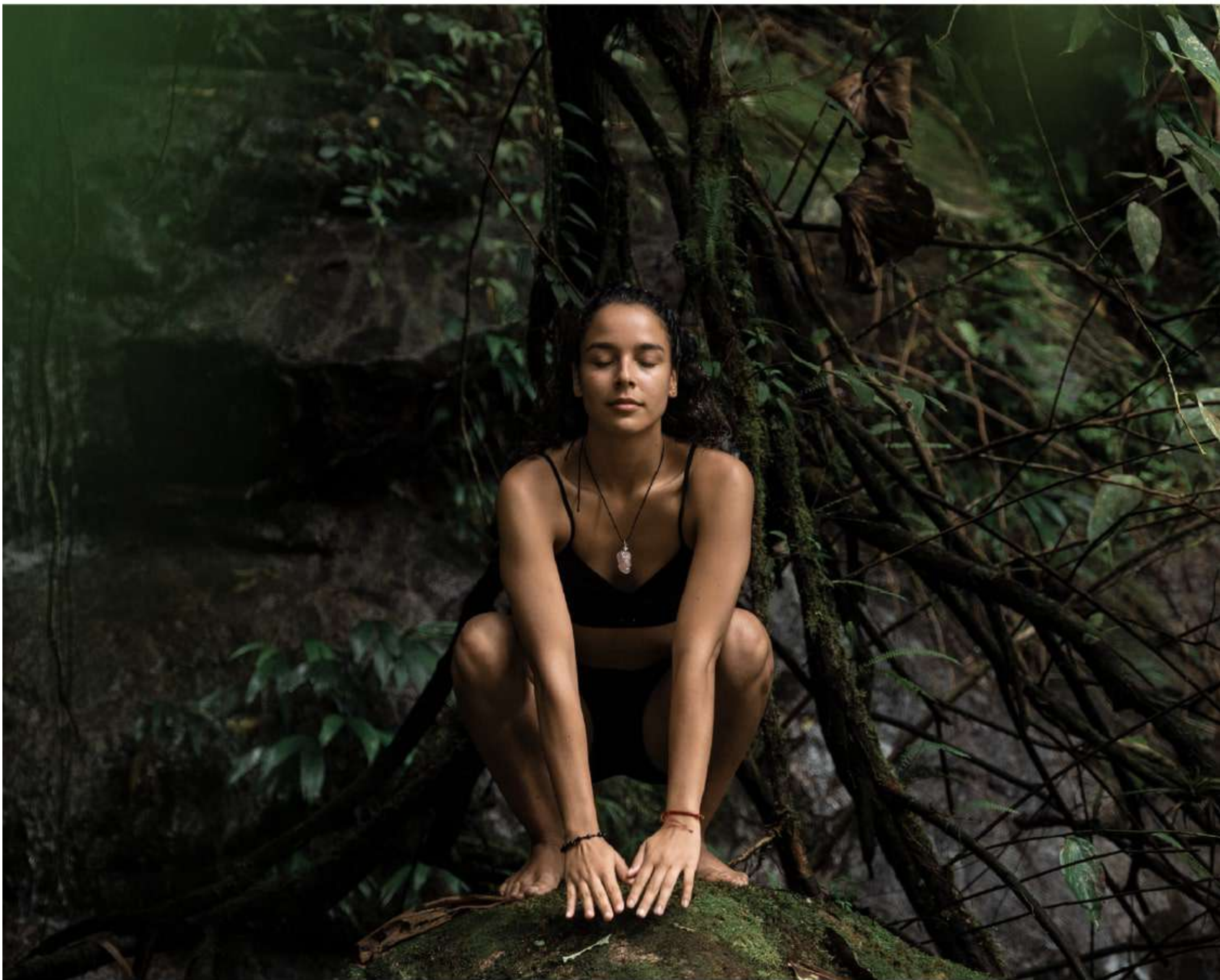
Curso de
Ayurveda,
Nutrición y Vida
c o n t e n i d o



Fundación
Atman Yoga
Tradición Sivananda

¿Qué es la Ayurveda

El Ayurveda es la ciencia y sabiduría que nos enseña a vivir sana y sabiamente en cada etapa de la vida.



Es la madre de la medicina tradicional y la ciencia gemela del Yoga, que nos enseña a sanar mente, cuerpo y espíritu.

A close-up photograph of a person in a white shirt performing a massage on a client's neck and shoulder. The client is lying down with their head tilted back. The background is filled with lush green foliage, suggesting an outdoor setting. The lighting is bright and natural.

Objetivo del Curso

Aprende las bases de este sistema de salud
ilenario y ponlo en práctica en tu propio cuerpo.

Nos enfocánremos principalmente en la
alimentación y los masajes, su medicina principal.
Ya que el ayurveda no solo trata las dolencias físicas,
sino que también **cambia nuestros hábitos de vida**
para mejorar nuestra salud.

¿Qué voy a aprender?

La causa principal de todas las enfermedades.

Cómo sanar, nutrir y purificar los tres cuerpos: cuerpo físico, mental y espiritual.

Cuál es tu dosha (constitución corporal) Cómo ayudar a otras personas a identificarlo y cómo deben ser balanceados.

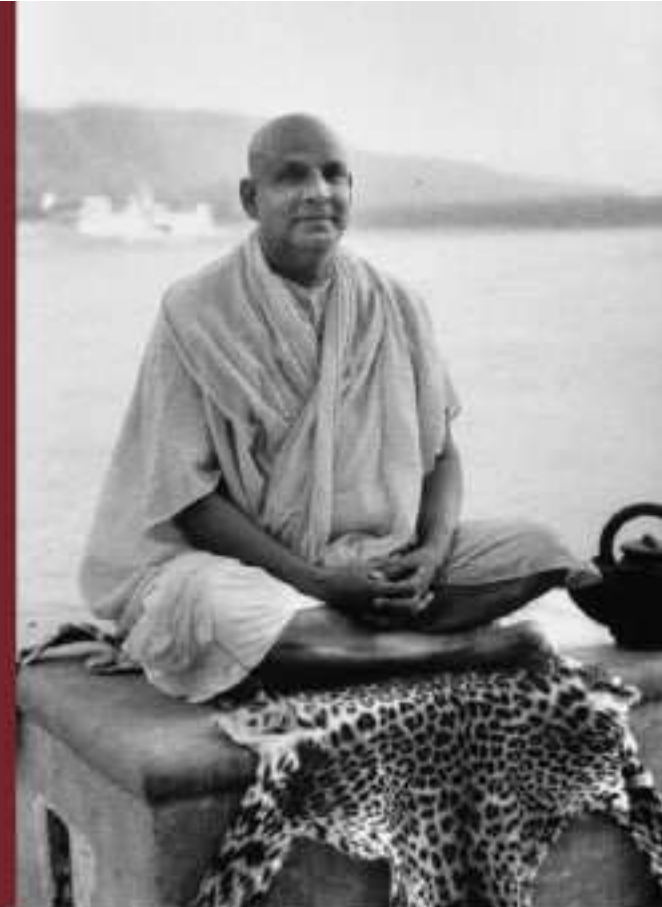
Cómo subir el Agni (Fuego digestivo)

Cómo incrementar el Prana, Tejas y Ojas (energías vitales sutiles) para encender el Buddhi (sabiduría)

Cómo aumentar el Sattwa (claridad, pureza y sabiduría) en la mente.



Este es uno de los *Cursos* fundamentales que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.
En ellos compartimos:



5 Principios

Ásanas

Ejercicio adecuado

Pranayama

Respiración adecuada

Savásana

Relajación adecuada

Ayurveda

Alimentación saludable

Pensamiento Positivo y Meditación

4 Caminos

Karma Yoga

Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad

Raja Yoga

Yoga de la meditación y del control de la mente

Bhakti Yoga

Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional

Bhakti Yoga

Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras sagradas

Que según Swami Vishnu Devananda son necesarios para mantener en buen estado el cuerpo y la mente.

Costo

\$ 196.000 COP

(4 Clases) Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

Consulta nuestra disponibilidad mensual.

7:00 p.m. - 8:30 p.m.

(Lunes festivo no abrimos nuestra Sede Poblado)

Para tener en cuenta:

NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.

Paga directamente por la página web o consigna el valor total en nuestra

Cuenta de Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646

