

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



¿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.



Objetivo del

Curso

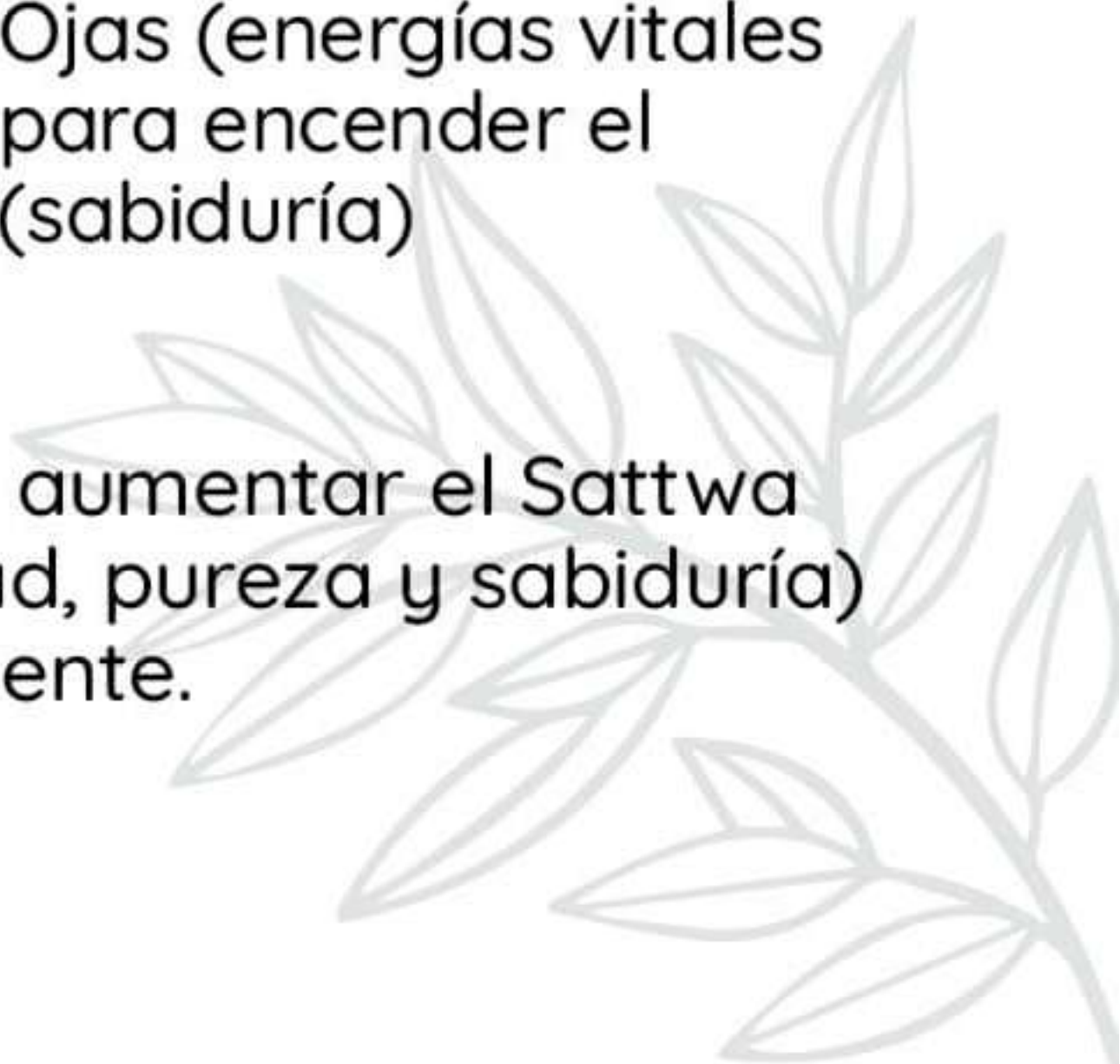
Aprende las bases de este sistema de salud milenario y ponlo en práctica en tu propio cuerpo.

Nos enfocaremos principalmente en la alimentación y los masajes, su medicina principal. 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* 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.
- **Jñāna 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 para conectarnos con nuestra Alma.

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 bancaria.

Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646



Te esperamos!
para compartir en unión y amor