

# **DIPLOMA EN TERAPEUTA AYURVEDA (T.A.)**

*Impartido por la Escuela de Ayurveda*

Formación dirigida a quienes desean aplicar la tradición védica a la nutrición, la cocina terapéutica y el estilo de vida, combinando diagnóstico, dietas, detox, fermentados, cocina consciente y armonización del espacio.

## **DURACIÓN & HORARIO**

- 7 meses intensivos (13 días presenciales: 6 fines de semana + jornada final)
- 250 h totales:
  - 108 h de clases y demostraciones
  - 72 h de talleres y practica culinaria
  - 70 h de autoestudio (casos y proyectos)
- Sábados y domingos: 10:00 -18:00h

## **OBJETIVOS**

- Diagnóstico ayurvédico: prakṛti/vikṛti mediante cuestionarios y observación.
- Dietas terapéuticas: diseño según doshas, rasa, virya y vipāka.
- Detox seguro: protocolos Ama + fortalecimiento de Agni.
- Salud intestinal: fermentados y probióticos caseros.
- Bhakti Cooking: cocina consciente con mantra e intención.
- Vāstu práctico: armonización del espacio de cocina.
- Habilidades profesionales: organizar talleres, consultas y retiros.

## **RASGOS DIFERENCIALES**

El curso aborda tanto los principios teóricos como los conceptos filosóficos de la Ayurveda, centrándose en la aplicación práctica de los diferentes sistemas nutricionales Ayurvédicos basados en las constituciones. Los estudiantes aprenderán a diseñar dietas específicas no solo para cada constitución, sino también para abordar diversas patologías.

## **PROGRAMA DEL CURSO**

### **Módulo 1 · Fundamentos del Ayurveda y Ceremonia de Fuego**

Orientación: Sienta las bases filosóficas y energéticas del Ayurveda, uniendo tradición y experiencia sensorial.

- Ritual Agnihotra: encendido del fuego sagrado, mantras y consagración del espacio.
- Cosmovisión védica: Pancha Mahā Bhūtas, dhātus y malas; macrocosmos ↔ microcosmos.
- Doshas y constituciones: Prakṛti vs. Vikṛti; cuestionario práctico y perfil ayurvédico.
- Principios de alimentación: Āhāra Vidhi Vidhan y errores comunes.
- Dinámica de intuición: creación de platos improvisados con alimentos de temporada para interiorizar los cinco elementos.

### **Módulo 2 · Doshas, Sabores y Ciclos Naturales**

Orientación: Profundiza en el manejo de Vāta, Pitta y Kapha a través del gusto y la adaptación a ritmos estacionales.

- Influencia doshica: estaciones, fases de luna, edad y ritmos circadianos.
- Satmya: adaptación del ahara al clima y costumbres locales.
- Rasa, Virya y Vipāka: estudio sensorial de los seis sabores y potencia térmica/posdigestiva.
- Menús terapéuticos: diseño de platos equilibrados para cada dosha y estación.
- Cata sensorial: especias frescas y secas, prácticas olfativo-gustativas.

### **Módulo 3 · Ama, Agni y Protocolos de Detox**

Orientación: Domina el diagnóstico y la depuración de toxinas (Ama) fortaleciendo el fuego digestivo (Agni).

- Tipos de Agni: mandagni, tikshnagni, sadharanagni; identificación de desequilibrios.
- Ama: causas, signos, manifestaciones clínicas y emocionales.
- Técnicas de fortalecimiento: rutinas, especias y comportamientos que avivan el Agni.
- Kichari Detox: elaboración práctica, ajustes de receta y pautas de limpieza.
- Viruddha Āhāra: identificación y planificación para evitar combinaciones incompatibles.

## **Módulo 4 · Microbiota y Fermentados Terapéuticos**

Orientación: Fusiona conocimientos de salud intestinal moderna con prácticas fermentativas ayurvédicas.

- Microbiota desde el Ayurveda: relación Agni–Ama, permeabilidad intestinal y dhātus.
- Fermentación casera: técnicas para preparar lassi, yogur, kombucha suave y chutneys probióticos.
- Caldos medicinales: fórmulas para refuerzo inmunitario y saludable depuración.
- Recetas personalizadas: ajustes según prakṛti, patología y temporada.

## **Módulo 5 · Gunas y Cocina Consciente**

Orientación: Explora la dimensión mental y espiritual de la alimentación mediante los Gunas y el Bhakti Cooking.

- Gunas (Sattva, Rajas, Tamas): clasificación de alimentos y su efecto sobre la mente.
- Mindful Eating: técnicas de atención plena y journaling para el acto de comer.
- Bhakti Cooking: uso de mantras e intención durante la preparación y el servicio.
- Prácticas de ayuno suave: protocolos adaptados a cada dosha y circunstancia.
- Ritual de cierre: meditación guiada y ofrenda de alimento consagrado.

## **Módulo 6 · Cocina Integral & Vāstu Śāstra**

Orientación: Diseña espacios y menús que armonicen energía, función y estética según Vāstu.

- Fundamentos de Vāstu: orientación del fuego, organización del espacio, colores y materiales.
- Menú integral: planificación de entrante, principal y digestivo con balance doshico.
- Adaptación mediterránea: integración de ingredientes locales en recetas ayurvédicas.
- Presentación terapéutica: simbolismo, montaje y experiencia sensorial para el comensal.

## **Módulo 7 · Evaluación Integral & Ceremonia de Cierre**

Orientación: Valida tus competencias y celebra tu proceso de transformación con un cierre ritual.

- Examen teórico-práctico: diagnóstico en vivo, diseño de pauta dietética y elaboración de un plato terapéutico.
- Cocina ceremonial colectiva: creación de un menú festivo que sintetice todos los aprendizajes.
- Ceremonia de clausura: kīrtan con harmonium, entrega de diplomas y ritual de gratitud.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXPERIENCIALES**

Para sumar una dimensión vivencial y enriquecer tu conexión con la tradición védica yóguica, cada fin de semana se incorporarán breves talleres de aproximadamente 15 minutos que te permitirán explorar disciplinas afines:

- Tantra Kriya Yoga: prácticas energéticas para armonizar cuerpo y mente.
- Kathak: introducción a la danza clásica del norte de la India, sus ritmos y narrativas.
- Kīrtan: canto devocional consciente para purificar la mente a través de mantras.
- Iniciación al harmonium: elementos básicos para acompañar cantos y mantras.
- Agnihotra: ritual védico del fuego sagrado (sesión especial programada en diciembre).
- Festividades védicas: invitaciones puntuales a celebraciones alineadas con el calendario de la formación.
- Satsang: encuentro grupal de reflexión, silencio compartido y mantra.
- Yoga Nidra: relajación profunda guiada que integra cuerpo, mente y emociones.
- Murti Yoga: creación devocional de deidades en arcilla como ejercicio de concentración y devoción.

### **PRÁCTICAS INTEGRADAS DE CUERPO, RESPIRACIÓN Y MENTE**

Cada módulo reserva espacio para prácticas corporales y meditativas que consolidan los principios ayurvédicos de forma vivencial:

- Lectura del pulso ayurvédico: técnica básica para evaluar prakṛti y vikṛti.
- Pranayama: ejercicios de respiración consciente para equilibrar el sistema nervioso y potenciar Agni.
- Asanas suaves: secuencias de yoga adaptadas según tu dosha o la estación del año.
- Mantras y canto consciente: herramienta de purificación mental y refuerzo vibracional.

- Cocina práctica y consciente: un mínimo de tres horas por módulo dedicado a preparar platos terapéuticos, integrando atención plena y conocimiento ancestral.

## **INTRODUCCIÓN A PRODUCTOS Y PREPARADOS AYURVÉDICOS**

Para que domines tanto la teoría como el uso cotidiano de la farmacopea ayurvédica, te guiaremos en:

- Selección de productos de calidad: criterios para identificar especias, hierbas y materias primas auténticas.
- Elaboración casera: preparación de ghee clarificado, mezclas de masalas, aceites herbales y remedios sencillos.
- Ingredientes base: usos y propiedades de especias, legumbres, aceites y plantas digestivas.
- Kit ayurvédico inicial: propuesta de utensilios y especias esenciales para tu práctica doméstica.

Además, tendrás acceso preferente a un catálogo de productos seleccionados y de confianza, con condiciones especiales para alumnos que deseen adquirirlos durante o tras la formación.

**\*Nota importante:** Las actividades complementarias y experienciales descritas están sujetas a la disponibilidad de los mentores invitados y a la organización de cada fin de semana. No podemos garantizar la realización de todas ellas en cada edición. La programación final dependerá de la confirmación de los facilitadores y las condiciones logísticas de cada momento.

## **DIPLOMA OTORGADO**

A los alumnos que completen satisfactoriamente las 250 h de formación y superen la evaluación final se les expedirá el Diploma de Terapeuta Ayurveda: Cocina, Nutrición & Estilo de Vida, otorgado por la Escuela de Ayurveda (Barcelona, España).