

FORMACIÓN EN

---

AYURVEDA

NIVEL I



y ā m

Y.A.M

Escuela de Yoga & Ayurveda

Medicinas Milenarias



# FORMACIÓN EN AYURVEDA

## TÍTULO EXTENDIDO

1º Año. Formación en principios fundamentales en Ayurveda Nivel I, con la extensión en:

- Nutrición y cocina ayurvédica
- Especialización en Y.P.B. (Yoga Postural Básico tridoshico)

2º Año. Profundización en Ayurveda II. Diagnóstico y tratamientos con la extensión en:

- Yoga II
- Prácticas de terapias manuales:
  - *Abhyanga - Udvartana - Shirodhara - Basti - Pindas*
  - *Marmaterapias*
  - *Preparados de aceites medicinales y aromaterapia.*
- Fitoterapia.

3º Año. Especialización en Ayurveda III

- Panchakarma - Rasayana - Chikitsa

## DESTINATARIOS

Profesionales de la salud y público en general.

## PROPÓSITOS DE LA ESCUELA

- Difundir el Ayurveda no sólo para optimizar la salud de cuerpo, mente y comportamiento a nivel individual; sino también para generar un impacto en la sociedad, la familia, la cultura, el arte, el deporte y medio ambiente construyendo un cambio de conciencia individual y colectiva.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.





- Promover el establecimiento de la Medicina Ayurveda como un sistema holístico de salud, incluyendo todos sus métodos y diagnósticos terapéuticos.
- Promover la utilización de su farmacopea para que sea más fácil el acceso al público en general.
- Recuperar el poder personal de sanación.
- Potenciar las cualidades y brillo personal (Dharma) de cada alumno/a.
- Transformar la vida, hacerla más saludable y feliz.

## PERFIL DEL EGRESADO

- Comprender el propósito del Ayurveda y su filosofía.
- Ahimsa, la práctica de la no violencia.
- Incorporar conceptos básicos del Ayurveda.
- Reconocer, comprender, las 3 fuerzas fisiológicas que nos constituyen como ser humano y entender las funciones básicas de los doshas.
- Autodiagnóstico de constitución o biotipo:
  - *Vata – Pitta – Kapha.*
- Comprender el funcionamiento de la mente. Reconocer la constitución natural de la mente y sus cualidades o gunas:
  - *Satva – Rajas – Tamas.*
- Reconocer la medicina de los 6 sabores, en los alimentos (en sus combinaciones y preparaciones) y en las hierbas medicinales.
- Reconocer los alimentos y rutinas diarias adecuadas para la constitución de cada participante.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.





- Lograr una profunda auto observación de los mecanismos internos que se manifiestan cómo síntomas o desequilibrios desde la sabiduría del Ayurveda.
- Tener los elementos y conocimientos necesarios para una mejor nutrición, estar conectado con los sabores y energías de cada alimento.
- Que el alimento diario sea beneficioso para nuestros cuerpos físicos y sutiles consiguiendo de esta manera un mejor equilibrio energético.
- Para instructores y profesores de yoga puedan tener más inspiración en el momento de armar una clase según la necesidad del grupo.



## PLAN DE ESTUDIO AYURVEDA NIVEL I

---

### MODULO I - *“Introducción al Ayurveda.”*

- Historia y Filosofía de la Medicina Ayurveda.
- Pilares y Premisas del Ayurveda.
- Ahimsa. La no violencia.
- Dharma. Nuestro propósito personal.
- Prana. La energía vital.
- Los 4 cuerpos. El cuerpo mecánico cuántico.
- Filosofía Samkhya. Teoría evolutiva. Panchamahabhutas. Teoría de los 5 elementos.
- Teoría del Tridosha. Los 3 humores biológicos (Vata, Pitta, Kapha). Reconocimientos, cualidades físicas y psicológicas.
- Prakriti. Constitución Natural.
- Vikruti. Síntomas de desequilibrio.
- Concepto de Salud.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



## MODULO II - *“Complejo mental según Ayurveda.”*

- Aparato Psíquico. Estructura mental: Manas (Mente). Ahamkara (Ego). Budhi (Intelecto).
- Gunas. Cualidades de la mente. Tamas, rajas, Satva.
- Manas Prakriti (constitución mental).
- Manas Agni (la digestión de pensamientos).
- Samskaras.
- Vasanas.
- Samkalpa.
- Karma.

## MODULO III - *“Anatomía y Fisiología según el Ayurveda.”*

- Los 7 Dhatus (Tejidos Corporales). Fisiología según Ayurveda.
- Atributos de los Dhatus.
- Sara.
- Ojas.
- Malas.
- Doshas y Dhatus.
- Srotas. Los canales energéticos (Introducción).
- Desequilibrio de los Dhatus. Relación con las emociones.

## MODULO IV - *“Agni, el pulso vital.”*

- Agni e Identidad.
- Visión Filosófica. Agni veda.
- Funciones y Cualidades del Agni.
- Digestión física, mental y de las emociones.
- Etapas de la digestión.
- Agni y metabolismo.
- Desequilibrios del Agni.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



## MODULO V - *“El proceso depurativo. Panchakarma”*

- Ama. Toxinas.
- Síntomas y signos de intoxicación por toxinas.
- Depuración y desparasitación.
- El ayuno.
- Panchakarma.

## MODULO VI - *“Nutrición Ayurveda. La medicina de los 6 sabores”*

- Rasa. Los 6 sabores.
- Ahara Vigyan. Nutrición Ayurveda.
- Alimentos y energías.
- Prekapa, mente/ cuerpo.
- Vipaka.
- Pravaha.
- Plan de alimentación para el equilibrio de los doshas.
- Cómo formar un plato completo para cada dosha.
- Hábitos y rutina alimentaria.

## MODULO VII - *“Ciclos circadianos y Dhynacharia”*

- Ciclos circadianos, ritmo de los doshas.
- Subdoshas.
- Dhynacharia. Rutina diaria.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.





## PRÁCTICAS DE NUTRICIÓN Y COCINA

Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria,  
cuando la alimentación es mala, la medicina no es efectiva”

“El ayurveda nos dice haz de tu comida tu medicina, y deja que tu  
medicina sea tu alimento”

Nuestra comida es el creador fundamental de nuestra salud y  
percepción.

La comida sana contribuye la base de un cuerpo sano.

### MÓDULO I

Ghee, pasta dorada, kitchari, chai, pan hindú

### MÓDULO II

Desayuno, plato principal para equilibrar dosha Kapha.

### MÓDULO III

Condimentos, churnas, infusiones, masitas, plato principal equilibrar  
dosha Kapha.

### MÓDULO IV

Desayuno, plato principal, infusiones, para equilibrar a dosha vata.

### MÓDULO V

Condimentos, churnas, hierbas que equilibra dosha vata.  
Desparasitar.

### MÓDULO VI

Desayuno, preparación de plato con los 6 sabores.  
Infusión para equilibrar a pitta.

### MÓDULO VII

Dulces saludables navideños.  
Entradas y guarniciones que equilibre el dosha pitta.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



# PRÁCTICAS DEL YOGA TRIDÓSHICO

## PROGRAMA CICLO 2025

### MÓDULO I

- Introducción a la Biomecánica Global.
- Maestros modernos de la postura.

### MÓDULO II

- El Sistema Miofascial: aspectos anatómicos y fisiológicos.

### MÓDULO III

- Evolución hacia la bipedestación.
- Claves del armado de la postura de pie.

### MÓDULO IV

- Respiración.
- Pranayamas Tridóshicos

### MÓDULO V

- Asanas: generalidades.
- Incidencia de la postura sobre la fisiología.

### MÓDULO VI

- Los Aprestamientos.
- Introducción a las Asanas Básicas.

### Primer Presencial

- Aprestamientos y generalidades de todas las asanas del Yoga.

### Tridóshico: Básicas y Complementarias.

- Asanas Básicas: su análisis
  - *Entrega de cuadernillo para el desarrollo del encuentro*
  - *Se presenta TP para entregarlo en octubre.*



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.





# PRÁCTICAS DEL YOGA TRIDÓSHICO

## PROGRAMA CICLO 2025

### MÓDULO VII

- Análisis de las Asanas Complementarias

### MÓDULO VIII

- Puesta en común y debate del trabajo práctico sobre diferentes estilos del Yoga Físico.

### MÓDULO IX

- Ficha de Salud: su importancia y análisis de las patologías frecuentes entre los practicantes de Yoga.

### Segundo Presencial

- Introducción a la Educación Visual.
- Práctica del Yoga.

### Tridóshico

- Actividades de cierre de la asignatura.

### Trabajo Final

- Diagramar y dictar una práctica de Yoga Tridóshico, grabarla y enviar el video.



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.



# REGLAS DE CONVIVENCIA ESCUELA Y.A.M.

Los 4 acuerdos toltecas (Dr. Miguel Ruiz)

1. *Sé impecable con tus palabras.*
2. *No tomes nada personal.*
3. *No hagas suposiciones.*
4. *Haz siempre lo máximo que puedas.*



[www.escuelayamrosario.com.ar](http://www.escuelayamrosario.com.ar)



[escuelayam.yogayayurveda@gmail.com](mailto:escuelayam.yogayayurveda@gmail.com)  
[info@escuelayamrosario.com.ar](mailto:info@escuelayamrosario.com.ar)



[escuela.yam](https://www.facebook.com/escuela.yam)



[escuela.yam](https://www.instagram.com/escuela.yam)



Fontanarrosa 520  
Rosario, Santa Fé.





*“Que todos los seres de todos los mundos  
sean felices.”*

**LOKAH SAMASTA SUKHINO BHAVANTU**

ESCUELA DE

yā m

YOGA & AYURVEDA