

Especialización en
**NUTRICIÓN
&
COCINA AYURVEDICA**

y à m

Escuela de
Yoga & Ayurveda



ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y COCINA AYURVÉDICA

DESTINATARIOS

- Para el alumnado de la escuela Yam, con esta especialización se completa los conocimientos en la formación en ayurveda y es un requisito para obtener el título de terapeuta practicante en ayurveda.
- A todos los estudiantes en ayurveda de cualquier punto del país, que desea realizar esta especialización en cocina ayurvedica, para ampliar sus conocimientos.
- A profesionales de la salud, es una herramienta más, y un complemento a todos los conocimientos ya adquiridos.
- A público en general, no se requiere conocimientos previos en ayurveda, es la oportunidad de aprender una técnica de cocina, que ayurveda tiene como uno de los principales pilares, si deseas tener una mesa nutritiva, con alimentos sanos, equilibrantes y cubrir las necesidades de tu cuerpo físico, mental y emocional, esta es una oportunidad para mejorar la calidad de vida a través del alimento consciente.



www.escuelayamrosario.com.ar



escuelayam.yogayayurveda@gmail.com
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.





ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y COCINA AYURVÉDICA

PROPÓSITO DE LA ESPECIALIZACIÓN

- Activar la inmunidad.
- Identificar cada alimento, concientizar que el alimento es nuestra medicina.
- Aprender combinaciones sanas.
- Identificar: alimentos depurativos, nutritivos, equilibrantes
- Saber cómo combinar los 6 sabores en un plato.
- Activar la creatividad para realizar platos ricos, sanos y equilibrados, para toda la familia
- Potenciar las cualidades y brillo personal.
- Para cada persona que quiera transitar el camino de auto conocimiento y despertar espiritual.
- En estos 3 encuentros, la escuela Yam Rosario te ofrece en cada clase: 1 desayuno y merienda saludables con panes, tortas y budines sin tacc.



www.escuelayamrosario.com.ar



escuelayam.yogayayurveda@gmail.com
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.





ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y COCINA AYURVÉDICA

Entrada, plato principal y postre para equilibrar a cada dosha.
(Mesa navideña mes de noviembre).

- Esta especialización es la oportunidad de transformar la vida y hacerla más feliz.

OBJETIVO DE LA ESPECIALIZACION EN NUTRICIÓN Y COCINA AYURVEDICA

- Mejorar y mantener tu salud de forma integral.
- Equilibrar los doshas (energías) a través del alimento.
- Conocer las cualidades naturales de nuestro cuerpo, identificar que frutas, verduras, cereales, legumbres, hierbas y condimentos, equilibran las energías internas al alimentarnos, y de esta manera de evitar la enfermedad.
- Clasificación de los alimentos según su energía (los gunas).
- Aprender a utilizar los antídotos, para una adecuada alimentación según nuestro dosha.
- Combinación de alimentos según ayurveda.



www.escuelayamrosario.com.ar



escuelayam.yogayayurveda@gmail.com
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.





ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y COCINA AYURVÉDICA

¿PARA QUÉ HACER ESTOS 3 ENCUENTROS EN COCINA AYURVEDA?

- Identificar que alimento, es más apropiado para mí y para cada integrante de mi familia.
- Cómo y cuándo activar la digestión.
- Cuándo se necesita desintoxicar, que alimentos e infusiones me ayudan para este fin.
- Cómo anticiparme para que la enfermedad no se instale en mi cuerpo, a través de una nutrición correcta.
- Cómo realizar un plato completo con todo lo que necesita el cuerpo para que funcionar bien.
- Beneficios de los horarios de cada ingesta.
- Cómo nutrirme en cada cambio de estación.
- Identificación de las energías de los alimentos y mi cuerpo.
- En la práctica de cocina, cocinaremos sin gluten.
- En cada clase profundizaremos en cada dosha y la cocina será de origen hindú.



www.escuelayamrosario.com.ar



escuelayam.yogayayurveda@gmail.com
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

