

SEMINARIO

ACCESO REMOTO



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría

Senior
Más por contar,
más por vivir.

Ayurveda, doshas y estilo de vida saludable grupo 1



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1- ¿De qué estamos hechos?

- ¿Qué es la medicina Ayurveda?
- ¿Cuáles son los 5 elementos y sus características?
- ¿Qué son las Doshas?
- ¿Cómo se conforman las Doshas?

Módulo 2 - ¿Qué tipología o Doshas somos?

- Características de cada Doshas.
- Diagnóstico: ¿cuál es mi Doshas y cuáles son mis características?
- Aplico a otros el cuestionario analizo y determino su Doshas.

Módulo 3 - Características, requerimientos y necesidades de cada Doshas.

- Característica indicaciones y contraindicaciones VATA
- Característica indicaciones y contraindicaciones PITTA
- Característica indicaciones y contraindicaciones KAPHA

Módulo 4 - Crear estilos saludables.

- Alimentación, ejercicio, meditación y ambientes para cada Doshas