



TALLER | REMOTO

ALIMENTÁTATE PARA SANAR: NUTRICIÓN CONSCIENTE Y NATURAL CON SABIDURÍA AYURVEDA

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. PRINCIPIOS BASICOS

Introducción de Ayurveda – 5 elementos, Equilibrio entre cuerpo, mente, espíritu. Conocer los 3 Doshas – Vata, Pitta, Kapha. Como puedo identificar Prakruti (constitución individual), y dosha desbalanceado (Vikriti). Cuestionario para conocer su Prakruti.

Módulo 2. PRINCIPIOS BASICOS DE SISTEMA DIGESTIVO

Explicando el Agni, Ama, Dhatus, langhana, Panchakarma, ojas. Plantas ayurvedicas para sistema digestivo y sistema inmune sábila, caléndula, amalaki, regaliz, Hierbabuena etc. Recomendaciones alimenticias virudha aahara, pranayama y yoga para sistema digestivo

Módulo 3. INTRODUCCION Y CLASIFICACIÓN DE LA ALIMENTACION AYURVEDA (TRI GUNAS)

Principios de la alimentación Ayurveda, incluyendo la clasificación de los alimentos según los 6 sabores, 2 potencias y 20 atributos, y cómo influyen en los Doshas. Exploraremos los tres estados mentales (Sattva, Rajas y Tamas), su relación con las emociones y los sabores, el reloj biológico ayurvédico (Dinacharya y Ritucharya), y el uso terapéutico de las especias en la cocina para equilibrar cuerpo y mente.

Módulo 4. PLANTAS AYURVEDICAS PARA SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA INMUNE:

Sábila, Calendula, amalaki, regaliz, Hierbabuena etc.

Módulo 5. RECETAS AYURVEDICAS

Preparar Ghee, Leche dorada, Chai, Garam masala, Khichdi y otros.

Módulo 6. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación consciente, es una práctica que te invita a prestar plena atención a la experiencia de comer, tanto a nivel físico como emocional. Va más allá de simplemente lo que comes, enfocándose en cómo comes, por qué comes y los efectos que la comida tiene en ti. Propiedades de batidos en la salud, bebidas vegetales, ajonjolí, almendras, soya. Germinados, preparaciones a partir de granos ancestrales.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.