



AYURVEDA

Un estilo de vida



shisana
TU EQUILIBRIO



El Ayurveda es una medicina holística, con más de 5.000 años de antigüedad, que trata a la persona como un todo y cuyo objetivo final es la realización espiritual.

¿Y si tu bienestar no dependiera de hacer más... sino de entenderte mejor?

Ayurveda no es una moda. Es un sistema milenario que te enseña a escuchar tu cuerpo, a respetar tus ritmos y a vivir en equilibrio con lo que eres.

Por eso he creado ***“Ayurveda, un estilo de vida”*** como una puerta de entrada clara, práctica y realista a esta medicina ancestral. Sin complicaciones, sin teorías abstractas: con herramientas que puedes aplicar desde el primer día.

En este curso vas a descubrir:

- Cómo funciona tu energía (doshas) y por qué no todo lo que es “saludable” es adecuado para ti
- Rutinas diarias que regulan tu digestión, tu descanso y tu claridad mental
- Principios simples de alimentación ayurvédica que puedes integrar sin cambiar toda tu vida
- Cómo prevenir el desequilibrio antes de que se convierta en enfermedad

Si sientes que tu cuerpo te está pidiendo otra forma de vivir, más conectada, más simple y más coherente contigo... este puede ser tu primer paso.

Empieza a cuidarte desde el conocimiento.
Empieza a vivir Ayurveda.

Para quien es éste curso

- Personas que están preparadas y dispuestas a realizar un viaje personal, de autoconocimiento, que les permita conocerse mejor.
- Personas que quieren conocer e implementar en su vida una dieta ayurvédica que se adapte a su constitución personal.
- Si estás buscando cambiar hacia un estilo de vida que te aporte mayor salud, vitalidad y bienestar.
- Personas comprometidas con su vida y su salud.
- Personas que necesitan un reset de todo su sistema para cambiar su vida.

Para quien NO es éste curso

- Personas que no estén listas para cambiar o modificar hábitos y patrones de conducta, ya que el Ayurveda te invita a transformarte, por lo que necesita de tu parte para hacer algunos cambios.
- Si no tienes un nivel de compromiso para aplicar en la práctica todos los conocimientos hacia un estilo de vida ayurvédico
- Personas que esperen una transformación sin realizar un trabajo personal consciente y emprender acciones para llevarlo a cabo.

Qué beneficios vas a conseguir

- Recuperarás el equilibrio en tu cuerpo
- Ganarás en vitalidad y energía
- Dormirás mejor
- Reducirás tus niveles de estrés
- Gestionarás mejor tus emociones
- Aprenderás a comer mejor y disfrutarás haciéndolo
- Mantendrás tu peso ideal
- Te sentirás ligera, tranquila y activa

TEMA 1

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

1. Orígenes
2. Conceptos básicos
3. La filosofía Samkhya

PRAKRITI: TU PERFIL AYURVÉDICO

1. Prakriti: tu constitución personal
2. Las tres edades de la vida

LAS FUERZAS VITALES O SUTILES

1. La Tridanda
2. Las cinco envolturas (koshas)
3. Los siete chakras (centros energéticos)
4. Los marmas (puntos energéticos)
5. Las esencias vitales: prana, ojas, tejas

TEMA 2

CUERPO Y AYURVEDA

1. Conoce tu cuerpo
2. Panchamabhutas: los cinco elementos
3. Las doshas (humores o energías)
4. Los dhatus (los 7 tejidos fundamentales)
5. Los srotas (los canales corporales)
6. Los malas (desechos)
7. El Agni (el fuego digestivo)
8. Ama (la toxina)

MENTE Y AYURVEDA

1. Conoce tu mente: las tres gunas
2. Sattva
3. Rajas
4. Tamas
5. Relación de Gunas y Doshas

TEMA 3

SALUD Y ENFERMEDAD

1. Salud y enfermedad
2. La Longevidad
3. Las etapas de la enfermedad
4. El proceso digestivo
5. Diagnóstico de lengua
6. Inspección de lengua

LA TERAPIA PANCHAKARMA

1. Panchakarma
2. Las cinco terapias del Panchakarma

TEMA 4 : LOS TRES DOSHAS

VATA: LA ENERGÍA DEL MOVIMIENTO

1. Cuerpo y mente Vata
2. Vata a nivel emocional
3. Vata en Equilibrio y en Desequilibrio
4. Síntomas y causas del desequilibrio de Vata
5. Cómo equilibrar a Vata

PITTA: LA ENERGÍA DE LA TRANSFORMACIÓN

1. Cuerpo y mente Pitta
2. Pitta a nivel emocional
3. Pitta en Equilibrio y en Desequilibrio
4. Síntomas y causas del desequilibrio de Pitta
5. Cómo equilibrar a Pitta

KAPHA: LA ENERGÍA DE LA POTENCIALIDAD

1. Cuerpo y mente Kapha
2. Kapha a nivel emocional
3. Kapha en Equilibrio y en Desequilibrio
4. Síntomas y causas del desequilibrio de Kapha
5. Cómo equilibrar a Kapha

TEMA 5: NUTRICIÓN AYURVÉDICA

LOS SEIS SABORES

1. Dulce (Madhura)
2. Ácido (Amla)
3. Salado (Lavana)
4. Picante (Katu)
5. Amargo (Tikta)
6. Astringente (Kasaya)

LAS 20 GUNAS O ATRIBUTOS

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Ligero/Pesado | 6. Seco/Oleoso |
| 2. Sutil/Vasto | 7. Lento/Agudo |
| 3. Limpio/Pegajoso | 8. Blando/Duro |
| 4. Frío/Caliente | 9. Suave/Áspero |
| 5. Móvil/Estable | 10. Denso/Fluido |

LA ALIMENTACIÓN

1. Alimentación
2. Los alimentos
3. Combinaciones de alimentos
4. La Dieta ayurvédica

TEMA 6: ALIMENTACIÓN PARA LOS DOSHAS

ALIMENTACIÓN PARA VATA

- Alimentos y rutinas para Vata

ALIMENTACIÓN PARA PITTA

- Alimentos y rutinas para Pitta

ALIMENTACIÓN PARA KAPHA

- Alimentos y rutinas para Kapha
- *Recetas ayurvédicas*

TEMA 7: ESTILO DE VIDA AYURVÉDICO

RUTINAS

1. Estilo de vida ayurvédico

DINACHARYA: RUTINA DIARIA

1. Dinacharya
2. Rutina matinal
3. Masaje corporal
4. Rutina diaria

RITUCHARYA: RUTINA ESTACIONAL

1. Invierno
2. Primavera
3. Verano
4. Otoño
5. Triphala

YOGA-PRANAYAMA-MEDITACIÓN

1. Saludo al Sol
2. Yoga para Vata
3. Yoga para Pitta
4. Yoga para Kapha
5. Pranayama
6. Meditación

TEMA 8

PRÁCTICA DE YOGA

1. Yoga para Vata
2. Yoga para Pitta
3. Yoga para Kapha

TEMA 9: BONUS EXTRA

AROMATERAPIA ENERGÉTICA

1. ¿Qué es la Aromaterapia y los Aceites Esenciales?
2. Cómo usar los Aceites Esenciales
3. ¿Qué es la Aromaterapia Energética?
4. La calidad y por qué elegir Young Living
5. Protocolo práctico para equilibrar los doshas

Si sientes que tu cuerpo te está pidiendo otra forma de vivir, más conectada, más simple y más coherente contigo... no lo ignores.

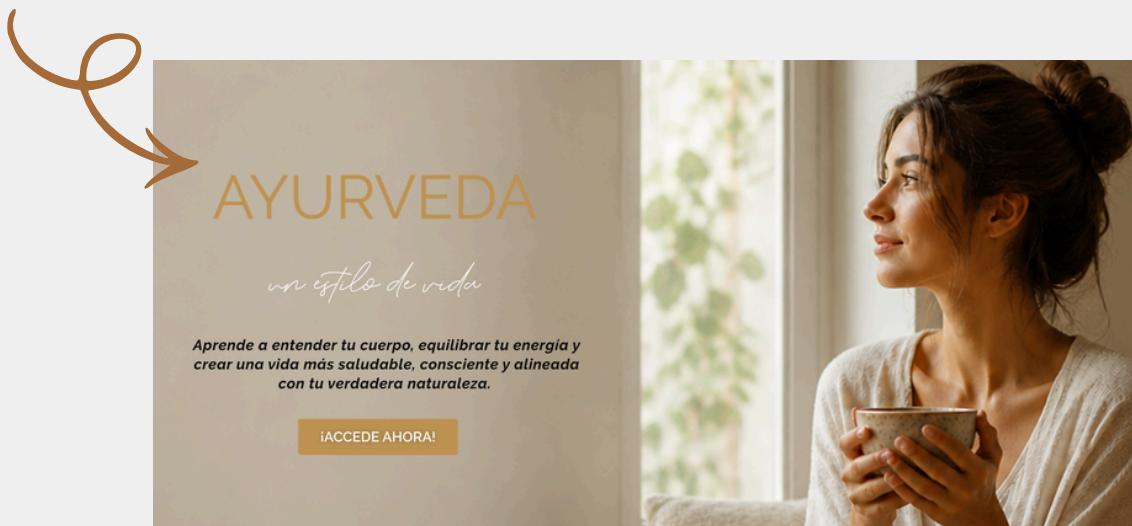
“Ayurveda, un estilo de vida” es ese primer paso que puede cambiar tu relación con tu salud para siempre.

No necesitas saberlo todo ni hacerlo perfecto, solo necesitas empezar con la guía adecuada.

Permítete entenderte, cuidarte desde la raíz y construir una forma de vivir que realmente te sostenga.

Inscríbete ahora y comienza a transformar tu bienestar desde dentro, con claridad, equilibrio y propósito.

Clicka en la imagen y accede al curso hoy



La verdadera salud no se persigue... se construye, día a día, desde el conocimiento y la conexión contigo.



AYURVEDA

Un estilo de vida

SHISANA | *Formación para una vida plena*

www.shisana.es

| hola@shisana.es

| [@shisana_ana](https://www.instagram.com/shisana_ana)