

# Curso ayurveda logrando una sanación integral

Imparte: Rupa

MÓDULO 20 HORAS



---

# Visión

Este curso de 20 horas está pensado para aquellas personas que buscan mejorar su salud de forma integral. Ayurveda es la solución a todos nuestros problemas ya que reconoce al ser humano como un individuo con desafíos y necesidades físicas, mentales y muy importante, espirituales.

Ayurveda es una ciencia médica atemporal, que a pesar de su antigüedad es una herramienta poderosa de sanación y lo ha sido a lo largo de nuestra existencia.

---

# Misión

Proveer a los estudiantes de este curso las herramientas y el conocimiento necesario para poner en práctica los principios fundamentales de Ayurveda en el día a día.

Aprenderán a identificar su propia constitución doshica y a aprenderán a seleccionar los alimentos que son mejores, dependiendo de sus necesidades.

Abordaremos técnicas culinarias que son importantes en la preparación de los alimentos.

Los estudiantes al finalizar el curso tendrán las bases necesarias para seguir un estilo de vida y un régimen alimenticio ayurvédico que devolverá al cuerpo y la mente el equilibrio necesario, y también obtendrán herramientas que favorecerán su práctica y desarrollo espiritual.





---

# Temario

## 1. Introducción al Ayurveda

- 1.1 Historia y Filosofía de los Vedas
- 1.2 Principios y fundamentos de Ayurveda
- 1.3 Los Maha Panca Bhutas
- 1.4 Los Doshas

## 2. Anatomía Ayurvédica

- 2.1 Los Subdoshas
- 2.2 Los datus
- 2.3 Los Nadis
- 2.4 Los chackras

## 3.0 Construyendo la salud

- 3.1 Dinacarya (Rutinas ayurvédicas)
- 3.2 Hábitos alimenticios
- 3.3 Auto abhyanga (masaje a uno mismo)
- 3.4 Auto cuidado

## 4.0 Nutrición Ayurvédica

- 4.1 Agni
- 4.2 Los cinco Rasas
- 4.3 Las energías de los alimentos
- 4.5 Combinaciones negativas de alimentos

## 5.0 Cocina ayurvédica

- 5.1 Principios y normas en la cocina Ayurvédica
- 5.2 Preparación de Alimentos (Clase práctica)



---

# fechas e inversión

## FECHAS

20 marzo 2026 18:00 – 21:00 pm

21 marzo 2026 8:00 am – 19:30 pm

22 marzo 2026 8:00 am – 15:30 pm

## INVERSIÓN

\$4,900 mxn

Aparta tu lugar con anticipación

Importante :\*\* La adquisición de paquetes, certificaciones, talleres y cualquier otro evento que realice Sukhavati Yoga y se haya llevado a cabo; no se contempla devoluciones bajo ninguna circunstancia.

## MÁS INFORMACIÓN



55 7980 4077

55 3940 9619

55 4823 6377

55 8823 0699



[recepción.sukhavatiyoga@gmail.com](mailto:recepción.sukhavatiyoga@gmail.com)



[www.sukhavatiyogamx.com](http://www.sukhavatiyogamx.com)



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX