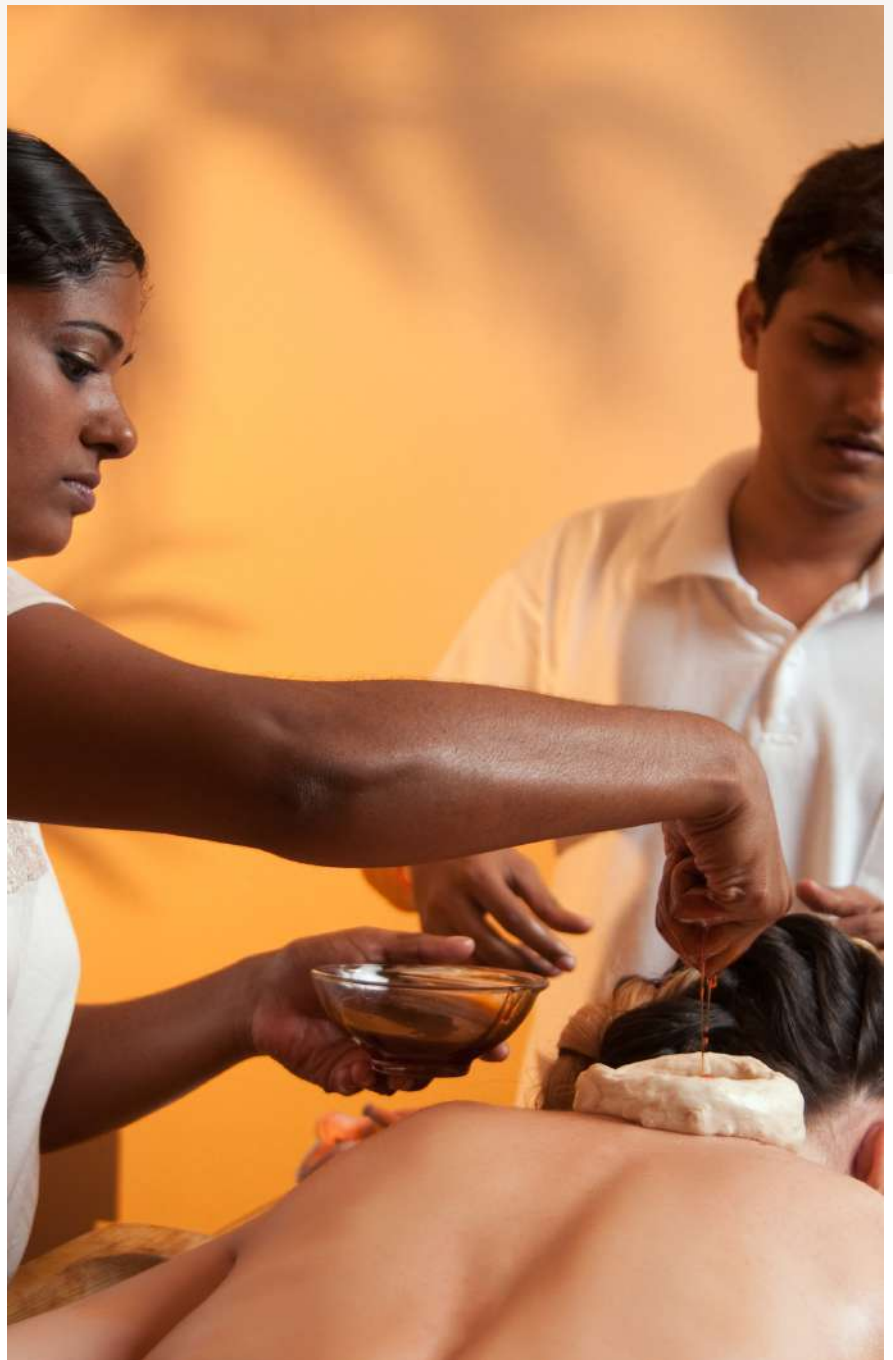


INDIA, FORMACIÓN EN AYURVEDA 2023

DIPLOMADO EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA



Noelia Catalán Martínez
@serakiyogaveda
info@seraki.org
+34.650.73.11.10



INTRODUCCIÓN

Una maravillosa oportunidad para ampliar la perspectiva que tienes de ver y entender el mundo.



LA MEDICINA AYURVEDA

La medicina Ayurveda es el sistema tradicional de sanación de la India con más de 5000 años de historia. Ayurveda puede ser considerada como una ciencia médica y al mismo tiempo una filosofía de vida.

Mediante el reconocimiento de nuestra constitución única e individual y nuestra relación con el entorno, podemos realizar cambios sustanciales para mejorar nuestra experiencia de vida con el fin de alcanzar nuestro estado natural de salud en nuestros tres cuerpos, físico, mental y espiritual.

SERAKI nace del amor y de la conjunción de dos palabras:

- SERENDIPIA: es un hecho inesperado que cambia tu vida para siempre. Y para mí eso es India
- MERAKI: son personas que hacen lo que hacen en su vida se entregan. Le ponen el corazón y el alma en ello. Y los que me conocen, saben que no se hacen las cosas de otro modo

SERAKI fue creado en 2019 en India por una servidora, Noelia Catalán, con un sueño y un objetivo claro, que ciencias milenarias como son el Yoga, el Ayurveda y Astrología Védica lleguen a cualquier rincón del mundo. Siendo puente entre culturas, entre oriente y occidente. Por que estas ciencias a mí me cambiaron la vida y las cosas buenas hay que compartirlas ¿no?



La formación con SERAKI: Yoga & Ayurveda te ofrece la posibilidad de estudiar con docentes expertos y profesionales en Ayurveda de India y en tú idioma. Y al mismo tiempo te permite conocer y crear una red de contactos de personas con intereses comunes al tuyo, en cualquier parte del mundo.

INFORMACIÓN ACADÉMICA



El **objetivo principal** de la formación dar-te los conocimientos y habilidades necesarias para para iniciarte en la practica de la medicina tradicional de India a través de la alimentación y el masaje, ya que, en cualquier problema de salud estas dos líneas de tratamientos tienen que ser prioritarias.

La alimentación ayurvédica según nuestro dosha (vata, pitta o kapha) tiene una influencia crucial en la salud y el oleado externo a través del masaje ayurvédico, proporciona beneficios rápidos frente a muchas enfermedades.

Todo esto, a través de una experiencia de inmersión en la cultura local donde nació esta medicina, en el estado de Kerala en India, hacen que obtengas una visión completa y real de la medicina Ayurveda.

PLAN DE ESTUDIOS

La formación tiene una duración de 150 horas equivalente a 3 semanas.
Durante este tiempo aprenderás y practicarás:

YOGA & AYURVEDA

- Relación entre Yoga y Ayurveda
- Yoga Terapia y Ayurveda
- Técnicas de purificación del Hatha Yoga- Shatkarma
- Asanas para Vata
- Asanas para Pitta
- Asanas para Kapha
- Pranayama para Vata
- Pranayama para Pitta
- Pranayama para Kapha
- Yoga Terapéutico

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

- Filosofía del Ayurveda
- Significado de Ayurveda, historia y objetivos
- Filosofía Vaishesika
- Filosofía Samkhya
- Caraka Samhita
- Conceptos fundamentales; Asthanga Ayurveda, Introducción a los Gunas, Pacha Maha Bhutas, Prakriti y doshas

ANATOMIA

- Sistema músculo esquelético
- Sistema digestivo
- Sistema Nervioso
- Sistema Cardiovascular
- Sistema Respiratorio

PSICOBIOLOGIA DE AYURVEDA

- Gunas Matrix:
 - Primera, segunda y tercera
 - Interacción de los gunas con el cuerpo, emociones, mente y entorno
 - Prakriti, Vikriti, doshas y gunas
 - Sarirkriya vijñana: Dosa (s), Subdosha (s), Dhatu (s), Mala (s), Srota (s), Ojas
- Digestion o Pachana:
 - Agni
 - Proceso digestivo
 - Dhatu Parina Pak
 - Ama

RUTINAS

- Dina-charya
- Ritu-Charya
- Ahar Rasayan
- Achar Rasayan

NUTRICIÓN AYURVEDA

- Dieta ayurveda
 - Recomendaciones generales: que, como y cuando
 - Rasa, Vviryā & Vipaka
 - Prabhava
 - Sabores y sus acciones
 - Propiedades y acciones de las diferentes sustancias
 - Incompatibilidades alimenticias (Virudha)
 - Análisis ayurvédico de los alimentos: cereales, legumbres, frutas
 - Comida y mente
 - Espiritualidad del alimento
- Dieta en situaciones especiales:
 - Embarazo
 - Detox
- Dieta en enfermedades comunes
 - Problemas digestivos
 - Problemas respiratorios
 - Problemas de la piel
 - Artritis
 - Sistema Nervioso: ansiedad, estrés ...

MASAJE AYURVEDA

- Masaje Ayurveda

- Snehana
- Sustancias: ghee, majja, vasa
- Abhyanga – Técnica de masaje general
- Principales puntos marmicos para usar en masaje

COCINA AYURVÉDICA

Dará capacidades para preparar una dieta ayurvédica

Con todo este temario, al terminar la formación, el alumno podrá iniciarse en el ejercicio profesional,

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO Y CUÁLES SON LOS REQUISITOS?



El diplomado está dirigido a cualquier persona de cualquier edad, sexo y/o condición que:

- esté interesado en integrar las practicas ayurvédicas ancestrales en la vida diaria, ya sea para el autocuidado como también para ayuda familiar y amigos
- tenga inquietud personal o profesional por la salud natural, las medicinas tradicionales y la cultura de India
- profesionales de las terapias naturales interesados en la medicina ayurveda
- profesionales sanitarios que busquen un conocimiento complementario
- practicantes y profesores de yoga interesados en las tradiciones terapéuticas de India

Para poder acceder al curso, será necesario ser mayor de 21 años y disponer de una enseñanza media completa.

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRA FORMACIÓN?

1. GRUPOS REDUCIDO: Lo más importante para nosotros es la calidad de la enseñanza. Por ello, nuestros grupos se componen de máximo 20 estudiantes.

2. PROFESORES NATIVOS Y/O FORMADOS Y RESIDENTES EN INDIA: nuestros profesores son médicos y/o terapeutas nativos de India o formados en India que viven de forma permanente en el país.

3. PLAN DE ESTUDIOS INDIO: Nuestro programa de estudio está basado en el Grado oficial Indio.

4. EN INDIA PERO EN ESPAÑOL: las clases son traducidas de forma simultánea al español o realizadas en español directamente, lo que hace que no te pierdas nada del contenido. Además, todos los libros/manuales ofrecidos también están en español.

5. CERTIFICACIÓN AVALADA A NIVEL INTERNACIONAL: al superar las pruebas del curso recibirás un certificado internacional avalado por la Clínica Absolut Ayurveda en Varkala, India

6. TE SENTIRÁS ACOMPAÑADO DESDE EL PRINCIPIO: Sabemos que al planear tu viaje a India muchas dudas y preguntas aparecen, por ello te ayudaremos desde el principio , durante tu estancia en la formación y en los preparativos de tu viaje. Somos una familia y te invitamos a formar parte de ella.

7. CONSTRUYENDO UNA INDIA MEJOR: Los niños es el recurso más importante y valioso de un país, por ello desde Seraki, colaboramos con Happy Faces Foundation, una organización sin ánimo de lucro cuyo principal objetivo es proveer una educación adecuada a los niños de Rishikesh, Además, también colaboramos de forma activa con con otra ONG española ubicada en Rishikesh, Semillas de Conciencia, organización de cooperación cuya acción principal es dar acceso a la educación de niños y niñas de algunas de las zonas más desfavorecidas de Rishikesh (India) y el empoderamiento de la mujer

LOS PROFESORES



Dr Sreejith Kumar



Dr Soumya

Dr Sreejith y la Dr Soumya son graduados en Ayurveda e inspirados por el concepto "Gurukula- Teacher and Student Family" fundaron en 2008 su clínica Absolut Ayurveda en Varkala, con el fin de conectar a pacientes y estudiantes de cualquier lugar del mundo con el Ayurveda.

Su centro está especializado en el tratamiento de:

- Enfermedades articulares: artritis reumatoide, osteoartritis, gota, reuma
- Enfermedades de la piel: psoriasis, eczema, dermatitis alérgica y otras enfermedades auto-inmunes
- Enfermedades Neurológicas: parálisis facial, parálisis cerebral, neuralgia de trigémino
- Problemas de columna: espondilitis, hernias y escoliosis
- Infecciones: herpes zoster, hepatitis y otras infecciones virales crónicas ,
- Problemas digestivos: alergias, colon irritable, estadios primarios de enfermedad de chron
- Problemas psicológicos medios y moderados
- Problemas de salud hormonal femenina: periodos irregulares, síndrome pre-menstrual muy doloroso, quistes en los ovarios, fibrosis, infertilidad
- Así como en programas de rejuvenecimiento y belleza



Noelia Catalán

Nací en España y respondiendo a la demanda de la sociedad y de mi familia hice lo que se supone que debía hacer. Me licencié en económicas e investigación y técnicas de mercado. Y obtuve una maestría en el área comercial y marketing, conocimientos que apliqué durante 11 años en diferentes áreas dentro de la industria farmacéutica, los últimos en las áreas de onco-hematología y enfermedades neuro degenerativas.

El Yoga y el Ayurveda llegaron a mi vida por accidente, por una alergia alimenticia y en ese momento, mi naturaleza curiosa quiso saber más. Graduada en Nutrición y Terapeuta Ayurveda; estoy especializada en nutrición ayurvédica y especiritualidad del alimento, además de un master en nutrición y salud hormonal femenina.

También estoy certificada como profesora de yoga por Yoga Alliance y el Gobierno de India en Hatha Yoga y Asthanga Vinayasa Yoga, disciplinas que junto con el Ayurveda continuo estudiando día a día en India, lugar en el que vivo de forma permanente, junto a mis maestros y gurús.

FICHA RESUMEN

NOMBRE

Diploma en alimentación y masaje ayurveda

DURACIÓN

150 horas = 3 semanas de formación intensiva

CALENDARIO

Del 5 al 26 de febrero

Del 5 al 26 de noviembre

MODALIDAD Y UBICACIÓN

Presencial en Varkala (Kerala - India)

IDIOMA

Español

CERTIFICACIÓN

Certificación internacional avalada por la clínica Absolute Ayurveda y el Dr. Sreejith en India

VALOR

- Habitación Individual sin AC - 1.650 Euros
- Habitación Individual con AC - 1.800 Euros
- Habitación compartida con AC - 1.500 Euros
- Habitación compartida sin AC - 1.350 Euros

Para la reserva de la plaza del curso es necesario realizar un deposito de 300 Euros en la siguiente cuenta: ES36 1465 0100 9517 0941 8255 a nombre de Noelia Catalán, indicando FORMACION AYURVEDA INDIA + Tú nombre y apellido. Y mandar un email o un mensaje con tus datos y el comprobante del pago a info@seraki.org o whatsapp +34650731110. El resto del pago se realizará en efectivo en India.

El precio incluye:

- alojamiento desde el día 4 al 26
- ceremonia de inicio del día 5
- cena del día 5 y desayuno del día 26
- 3 comidas diarias durante la formación
- todas las clases del curso
- certificación
- recursos de manuales, cuaderno y libros para el curso

TÉRMINOS Y CONDICIONES

Política de contratación y reembolso

- Para la reserva de la plaza del curso es necesario realizar un depósito de 300 Euros en la siguiente cuenta: ES36 1465 0100 9517 0941 8255 a nombre de Noelia Catalán, indicando FORMACION AYURVEDA INDIA + Tú nombre y apellido. Y mandar un email o un mensaje con tus datos y el comprobante del pago a info@seraki.org o whatsapp +34650731110. El resto del pago se realizará en efectivo en India.
- El resto del pago se realizará en efectivo durante los 3 primeros días del comienzo del curso
- El certificado solo se será otorgado una vez superado los siguientes requisitos: la superación del examen/es escrito y la asistencia a todas las horas de formación y examen práctico.
- Los estudiantes que abandonan el curso o cambian el programa antes de completarlo deberán devolver todo el material que le fue entregado al comienzo del mismo y no les será entregado el certificado.
- El importe de la reserva no es reembolsable. En caso de no poder asistir a la formación por algún tipo de problema se guardará su plaza para otro momento.
- En caso de cancelación o reprogramación del curso por parte de SERAKI por situaciones imprevistas, los estudiantes tienen la opción de transferirse a otro curso o recibir un reembolso completo de los aranceles pagados. Nuestra responsabilidad se limita al reembolso de las tarifas depositadas solamente.

Autorización y consentimientos

Al reservar y contratar el curso, autoriza a seraki: Yoga & Ayurveda

- Almacenamiento y uso las imágenes realizadas durante el transcurso de la formación. Pudiendo ser publicadas en redes sociales, perfiles, filmaciones destinadas a difusión comercial, espacios web, fotografías para revistas o publicaciones de ámbito relacionado con nuestro sector. Almacenamiento y uso informativo y/o comercial de mis datos personales facilitados.
- En el caso de no autorización, rectificación o cancelación, con el fin de eliminar toda información referente a usted de nuestros ficheros y sistemas, por favor, háganoslo saber por escrito en la mayor brevedad posible enviándonos un correo a la siguiente dirección: info@seraki.org
- Del mismo modo, confirmo que toda la información facilitada en este documento es veraz. Asumiendo cualquier riesgo y responsabilidad asociada con las actividades y eventos realizados por Seraki