

CURSO TEÓRICO – PRÁCTICO DE AYURVEDA EN INDIA- AGOSTO 2024 PROGRAMA EN EASY AYURVEDA HOSPITAL, MANGALORE, KARNATAKA

Este curso está dirigido a principiantes y a quienes venimos estudiando Ayurveda guiados en el estudio de los Textos Clásicos por Maestros de India.

Junto con el Dr. Janardhana V. Hebbar (profesor on line de EASYAYURVEDA) y los Profesores especialistas en Kaya chikitsa (equivalente a Medicina Interna), Dra. Amrita y Dr. Raviganesh Mogra, hemos diseñado este Curso básico y práctico con conferencias, prácticas y experiencias específicas a cargo de destacados Maestros Médicos Especialistas en los temas a tratar.

El principal propósito es introducirnos en la ciencia milenaria del Ayurveda y desarrollar, guiados por los profesores, la capacidad de aplicar conocimientos en la práctica concreta. También hay un programa para alumnos avanzados.

La **propuesta de estudio** es la siguiente:

PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES

1. Samhita Siddhanta (Principios del Ayurveda en base a los textos clásicos), Traya Upastambha (3 pilares o triada de la vida: Ahara (hábitos dietéticos y nutrición), Nidra (sueño) y Bramhacharya (vida recta / celibato), Dinacharya (Prácticas diarias), Ritucharya (Prácticas estacionales) recomendadas en la prevención.
2. Panchamahaboothas (5 grandes elementos que constituyen el universo y el cuerpo), Gunas (propiedades de los elementos reflejadas en el cuerpo humano), Doshas (energías básicas que posee el ser humano, de cuyo equilibrio dependerá el estado en el que se halle la persona), Dhatus (tejidos que componen el cuerpo humano), Malas (desechos). Rasas (los 6 sabores).
3. Roga Nidana (causas de la enfermedad). Roga y Rogi pareeksha (exploración del enfermo para hallar el desequilibrio a tratar)
4. Swastha Vrutha ahara (alimentación sana para mantener la salud)
5. Algunos remedios (dravyas): los más importantes de India, pero también los más aplicables en nuestros países.
6. Ahara (Alimentos)
7. Cosmetología

8. Preparación para la gestación. Primer año de vida del niño.
9. Prácticas: Aprender algunas terapias (abhyanga: oleación del cuerpo, shiroabhyanga: oleación de la cabeza, udwartana: aplicación de polvos en el cuerpo, sweda: aplicación de vapor o sauna, pindas: masajes con ataditos), preparación de comidas saludables, preparación de decocciones medicadas (Kashaya) o algunas preparaciones fáciles (kalpanas)
10. Identificación y preparación de diferentes yerbas medicinales disponibles en nuestros países y que también se encuentran en India.

1ª semana: Introducción al Ayurveda. Conceptos básicos por la mañana, clases prácticas por la tarde.

2ª semana: Examen básico del enfermo. (Roga and Rogi pareeksha: Dasha vidha pareeksha/ Trividha pareeksha: darshana, sparshana, prasna/ Ashta Sthana Vidha Pareeksha) - Prácticas entre nosotros, o por la observación guiada de algunos pacientes.

3ª semana: Medicinas y remedios ayurvédicos. Estudio de plantas presentes en Nicaragua y en los países de procedencia de los estudiantes. Conocimiento de las plantas y preparación práctica de algunos remedios.

4ª semana: Reproducción, gestación y parto. Cuidados del embarazo y del bebé. Clases prácticas de cocina ayurvédica, con énfasis en recetas para embarazadas, niños y adultos sanos o enfermos. Tipos de alimentos, con énfasis en los 6 sabores, su acción, combinaciones y precauciones a tomar en cuenta en la alimentación.

PROGRAMA PARA ESTUDIANTES AVANZADOS

1. Kaya cikitsa: Medicina General

Jwara, Vata vhyadhi, Prameha, Rakta Pitta, Pandu, Kamala, Kushta, Grahani, Gulma, Stoulya, Kasa, Swasa, Insuficiencia Renal, Rajayakshma. Teoría con la discusión de casos clínicos y pase de visita a pacientes hospitalizados.

2. Panchakarma y sus indicaciones. Cómo escoger las terapias a aplicar en cada caso.

3. Procedimientos: Vamana, virechana, vasti, y otros en la práctica.

4. Introducción a marmas. Teoría y práctica.

5. Curso práctico y teórico sobre nutrición ayurvédica. Aplicación en los diferentes desequilibrios de los doshas.

6. Identificación y preparación de diferentes yerbas medicinales disponibles en nuestros países y que también se encuentran en India.

Por las tardes se plantearán temas prácticos.

Esta vivencia de 30 días se desarrolla en instalaciones confortables y alejadas de la ciudad para generar el ambiente propicio para concentrarnos en el estudio y la práctica.

DIA DE LLEGADA: sábado 3 o domingo 4 de agosto 2024, día de descanso.

INICIO DEL CURSO: lunes 5 de agosto 2024

FINALIZACIÓN DEL CURSO: sábado 31 de agosto 2024

1) Las actividades comienzan a las **6.30 am** con yoga. Previamente se sugiere al estudiante iniciar el día con las prácticas de Dinacharya, para lo cual se le facilitará el kit correspondiente.

2) **8 am** desayuno

3) **9 am**: clases hasta la 1 hs, con un breve descanso.

4) **13 hs** almuerzo

5) **14 hs** clases hasta las **17 hs**

6) **18 hs** cena

Las clases son intensivas de lunes a sábado, asistencia obligatoria, y durante esos días se recomienda permanecer en el hospital para poder mantener el ritmo de clase apropiado.

El domingo es día libre. Cerca del hospital hay lugares bellos para conocer. Las playas, y también la ciudad, ofrecen posibilidades de paseos atractivos y accesibles.

El costo de esta estancia de 30 días incluye:

- Alimentos y bebidas según los principios de Ayurveda. La comida será estrictamente vegetariana.
- Clases diarias orientadas a la práctica según horario, de lunes a sábado, todo el día. Domingo libre.
- Ayurveda y prácticas dietéticas según programa
- Conferencias de expertos según el cronograma
- Yoga según horario
- Bienvenida tradicional en el hospital, el domingo 4 de agosto
- Entretenida Despedida. Programa cultural al final de la estadía (el último día o uno o dos días antes).
- Certificado y cesta de regalo para cada individuo en la ceremonia de cierre
- Todas las consultas a los doctores propios del Easy Ayurveda Hospital son gratuitas (las medicinas y terapias prescritas no están incluidas)

COSTO DEL PAQUETE MENCIONADO:

Detalles del Alojamiento:

- Cada habitación está equipada con un mínimo de 1 cama, o 2 camas con colchones y almohadas.
- Nuestros colchones son un poco duros para mantener un buen soporte para la espalda
- Cada habitación tiene WC y baños adjuntos.
- El agua caliente está disponible a través del sistema de calefacción solar.
- Las sábanas y las fundas de las almohadas se cambian una vez cada 2 días
- Se proporcionan toallas de baño, jabón de hierbas y papel higiénico en cada habitación
- Instalación de Internet Wifi (con ancho de banda limitado)

COSTOS CURSO TEÓRICO PRÁCTICO EN EASY-AYURVEDA HOSPITAL – MANGALORE, INDIA 2024

Tipo de habitación	Aire acondicionado A/C	Personas por habitación	Precio	
			3 semanas	4 semanas
Habitación standard	sin A/C	Doble	660 U\$ x persona	880 U\$ x persona
Habitación standard	sin A/C	Individual	915 U\$ x persona	1220 U\$ x persona
Habitación Semideluxe	con A/C	Doble	840 U\$ x persona	1120 U\$ x persona
Habitación Semideluxe	con A/C	Individual	975 U\$ x persona	1300 U\$ x persona
Minisuite (Deluxe)	con A/C	Doble	1125 U\$ x persona	1500 U\$ x persona
Minisuite (Deluxe)	con A/C	Individual	1450 U\$ x persona	2050 U\$ x persona

Estos precios incluyen: Clases + Yoga + Prácticas + Comida + Alojamiento + Wifi

El hospedaje puede ser en el hospital a su conveniencia. Las habitaciones tienen wifi gratis, con o sin aire acondicionado.

El costo no incluye:

- Recogida y traslado al aeropuerto de Mangalore tiene un costo de US\$ 20 (cada viaje en un taxi)
- Boletos Aéreos internacionales y nacionales
- Traducción de las clases y de las consultas (son en inglés). Cada alumno aportará **450 US\$** (alumnos de América) o **450 euros** (alumnos de Europa) **para pago del traductor**. En caso de ser **más de 15 alumnos** pagaríamos 350 US\$ (América) o 350 euros (Europa) por persona. Este dinero se pagará por Paypal o a la cuenta que se le indicará a los inscritos.
- Lavado de ropa personal: 20 centavos de US\$ por pieza
- Gastos personales
- Los tratamientos y Medicamentos resultantes de la consulta son al costo
- Consulta Astrológica optativa es a cargo del interesado
- Propinas. No obligatorias.

Easy Ayurveda Hospital está en la ciudad de Mangaluru, Karnataka, India. Cuenta con 55 camas y más de 7 médicos especialistas, todos con posgrados en Ayurveda: BAMS, MD (Ayu) y MS (Ayu). El hospital lleva a cabo una gama completa de tratamientos ayurvédicos (Panchakarma, Agnikarma, Raktamokshana, terapias ayurvédicas de Kerala, terapias Marma, terapias de belleza, etc.). El hospital también cuenta con un ala de yoga y naturopatía con diversos tratamientos. La hermosa ciudad de Mangaluru tiene muchas playas y templos. Estos se encuentran a sólo 2 – 10 km del hospital. El hospital puede organizar un taxi para ir de paseo, excursiones o por la ciudad. El aeropuerto de Mangalore está a 16 km y se organizará el servicio de recogida y regreso al aeropuerto al final de su estancia para los estudiantes, pagando las tarifas correspondientes.

Lista de Doctores:

Dr Amritha TT BAMS, MD (Ayu)
Dr Raviganesh Mogra BAMS, MD (Ayu)
Dr Janardhana V Hebbar BAMS, MD (Ayu), PGDPSM
Dr Ashwin Shetty BAMS, MS (Ayu)
Dr Abhinetri Hegde BAMS, MS (Ayu)
Dr Shilpa Ramdas BAMS, MD (Ayu)
Dr Sudarshan BAMS
Dr Sindhu Smitha BAMS

Estos serán los doctores involucrados en la enseñanza y la formación.

En caso de estar interesado/a en este programa de Formación en Ayurveda por favor comunicarse con la Dra. María Teresa Ilari. WhatsApp: **+505 7888 3738**, o e-mail: teresa_ilari@yahoo.com

ALGUNAS IMÁGENES DEL HOSPITAL Y ALGUNOS DOCTORES EN LA ATENCIÓN MÉDICA Y DOCENCIA









EASY AYURVEDA HOSPITAL



TERAPIAS Y PANCHAKARMA: (aparte y después del curso teórico práctico)

El Panchakarma consta de varias terapias para la desintoxicación de cuerpo y el rejuvenecimiento. Las terapias del Panchakarma se llevan a cabo de lunes a domingo, durante por lo menos 3 semanas. Las últimas 2 semanas se realizan en un régimen de hospitalización.



La 1ª semana de Panchakarma (terapias previas de Purvakarma) empiezan, para los interesados, la última semana del curso teórico práctico (para ahorrar una semana de estancia y permanencia en India). Por tanto, el alojamiento está incluido en el costo explicitado en la tabla anterior.

Quienes estén interesados en permanecer 15 días más para recibir tratamientos ayurvédicos de desintoxicación y rejuvenecimiento (Panchakarma) o hacer solo tratamiento durante 3 a 4 semanas, por favor comunicarse en privado con la Dra. Ilari (teresa_ilari@yahoo.com , **+505 7888 3738**) y hacerlo constar en la hoja de inscripción para enviarles la información sobre los precios.

¡Gracias!

¡Bendiciones!