

CURSO TEÓRICO – PRÁCTICO DE AYURVEDA EN INDIA- AGOSTO 2025

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.

Con el Dr. Janardhana V. Hebbar BAMS MD (Ayu) (profesor on line y dueño del reconocido sitio web EASYAYURVEDA), acompañado por los Profesores Dra. Shilpa Ramdas BAMS MD (Ayu), el especialista en Kaya chikitsa (equivalente a Medicina Interna), Dr. Raghuram, y el equipo docente del Hospital Easy Ayurveda: Dra. Sindhu, Dr. Sudarshan, etc., 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.

Está coordinado por el ****Dra. Janardhana V. Hebbar BAMS MD (Ayu)**** (profesor en línea y propietario del reconocido sitio web EASYAYURVEDA, y Director General del Easy Ayurveda Hospital), acompañado por los profesores ****Dra. Shilpa Ramdas BAMS MD (Ayu)****, Dr. Sudarshan CH BAMS (Director Médico), el especialista en Kaya Chikitsa (equivalente a Medicina Interna) ****Dr. Raghuram****, Dra. Chandrika BAMS MD(Ayu), Dra. Sindhu Smitha TR BAMS, Dra. Arpitha BAMS, etc. Hemos diseñado este curso básico, con conferencias, prácticas y experiencias específicas dirigidas por destacados médicos maestros especializados en los temas tratados.

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 estudiantess avanzados.

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

DIA DE LLEGADA: sábado 29 o domingo 30 de agosto 2026, día de descanso.

INICIO DEL CURSO: lunes 31 de agosto 2026

FINALIZACIÓN DEL CURSO: domingo 20 de septiembre 2026

Los estudiantes que pidan una semana más de formación tendrán continuación del programa

- 1) Las actividades comienzan a las **7 am** con clases de **yoga**.
- 2) **8 am** desayuno
- 3) **9 am**: clases hasta la **1 pm**, con breves descansos entre medio.
- 4) **13 pm** almuerzo
- 5) **14 pm** clases hasta las **17 pm**
- 6) **19 pm** cena

PROGRAMA PARA ESTUDIANTES PRINCIPIANTES

Días	Fechas	9- 10:30 am	10:45 - 11:45am	12:00 pm - 1 pm	2:00pm - 3:00pm	3:30 - 5:00pm
Día 1	Lunes 31 Agosto	Pase de visita	Introducción al Ayurveda, Origen del Ayurveda	Introducción a los Panchamahabhutas, y Tridosha - aire, fuego y agua	Swarasa - extracto de zumo	Introducción a los equipos de panchakarma
Día 2	Martes 1 Sept	Visitas	Introducción a los doshas - Vata	Introducción básica a los Dhatus	Kalka - pasta de hierbas	Kavala and Gandusha - enjuagues de aceite en la boca
Día 3	Miérc 2 Sept	Visitas	Introducción a los doshas - Pitta	Subtipos de Vata dosha	Kwatha - Decocción Herbal	Mukhabhyanga - Masaje de la cara
Día 4	Jueves 3 Sep.	Visitas	Introducción a los doshas - Kapha	Subtipos de Pitta dosha	Hima - infusión fría	Shiro Abhyanga - Masaje de la cabeza
Día 5	Viernes 4 Sept.	Visitas	Gurvadi Guna - 10 cualidades (Guru, etc.) - aplicación práctica	Subtipos de Kapha dosha	Phanta - infusión caliente	Pada Abhyanga - Masaje de los pies
Día 6	Sábado 5 Sept	Visitas	Prakriti - Vata - Constitución Vata	Gurvadi guna - los 10 restantes - aplicación práctica	Mantha - squashes	Netradhara - Vertido de líquido en los ojos
Día 7	Lunes 7 sept	Visitas	Prakriti - Pitta - Constitución Pitta	Rasa (6 Sabores)	Ksheerapaka Pippali	Preparación de Dhumavarti
Día 8	Martes 8 sept	Visitas	Prakriti - Kapha - constitución Kapha	Rasa (6 Sabores). Veerya - Potencia	Rasam - Recetas de cocina india	Karnadhoopana & Dumapana - Humos medicados en diferentes aplicaciones
Día 9	Miércoles 9 sept	Visitas	Vipaka (sabor postdigestivo) y Prabhava (efecto especial)	Concepto de Karma según el Ayurveda	Churna - polvos. Chinchá panaka	Lepa and upanaha - Cataplasmas y apósitos medicados
Día 10	Jueves 10 sep	Visitas	Manas - Mente - Conceptos básicos	Dinacharya - Prácticas diarias saludables	Recetas de cocina india - Preparación de kichadi con y sin verduras	Preparación del anillo Janu basti - Pileta para aplicación de aceite medicado en las rodillas
Día 11	Viernes 11 sept	Visitas	Vega Urgencias naturales - Tipos e importancia	Dinacharya - Prácticas diarias saludables	Preparación de Amla Taila - Aceite medicado	Janu Basti - Kati basti - Práctica de aplicación de aceite medicado en una pileta, en las rodillas y en la espalda
Día 12	Sábado 12 sept	Visitas	Vega Urgencias naturales - Tipos e importancia	Rutucharya - Prácticas estacionales saludables	Recetas de cocina india - Preparación de Ragi Dosa y chutney	Pichu - Aplicación de aceite medicado en una compresa
Día 13	Lunes 14 sept	Visitas	Dhathu - Rasa - Tejido plasma. Rakta - tejido sanguíneo	Rutucharya - Prácticas estacionales saludables	Preparación de Takra- Buttermilk, ghee	Abhyanga (oleación y masaje) de cuerpo entero
Día 14	Martes 15 sept	Visitas	Dhathu - Mamsa - Tejido muscular. Meda - tejido adiposo	Agni - Poder digestivo. Introducción y clasificación/ Koshta	Cocinar el arroz según el ayurveda	Pottali - Elaboración de pindas
Día 15	Miércoles 16 sept	Visitas	Dhathu - Asthi - Huesos. Majja - Médula	Ama - Introducción y comprensión clínica	Triphala gritha - Ghee medicado con Triphala - Indicaciones. Preparación de Shatadhoutha gritha	Udwarthana -Masaje con polvos
Día 16	Jueves 17 sept	Visitas	Dhathu - Shukra - tejido reproductivo. Concepto de Ashraya-Ashrayi bhava i.e. inter-relación entre Dosha, Dhatu, Mala	Ksheeravarga - Leche y productos lácteos	Preparación de Kokum sarbath	Tratamiento cosmético Facial
Día 17	Viernes 18 sept	Visitas	Virudha Ahara - Alimentos incompatibles	Ksheeravarga - Leche y productos lácteos	Kushmanda Avaleha	Dhanyamla Dhara - Verter líquido emedicado en todo el cuerpo
Día 18	Sábado 19 sept	Visitas	Triphala	Trikatu	Recetas de cocina india - Preparación de Payasam	Pedicure. Manicure

PROGRAMA PARA ESTUDIANTES AVANZADOS

Días	Fechas	9- 10:30 am	10:45 - 11:45am	12:00 - 1 pm	2:00pm - 3:00pm	3:30 - 5:00pm
Día 1	Lunes 31 Agosto	Pase de visita y consulta externa	Examen de los Dhatus	Tridosha - Aplicación Clínica	Sthoulya - Obesidad	Introducción a los equipos de Panchakarma
Día 2	Martes 1 Sept	Pase de visita y consulta externa	Examen de Tridosha	Dhatus- Aplicación Clínica	Kushtha - Enfermedades de la Piel	Shiro Abhyanga. Pada Abhyanga
Día 3	Miércoles 2 Sept	Pase de visita y consulta externa	Examen del Agni	Agni - bases, aumento y disminución del Agni	Amlapitta - Enfermedades Acido- pépticas	Preparación de Pottali y de Dhuma varti
Día 4	Jueves 3 Sept.	Pase de visita y consulta externa	Examen de la piel	Kasa - Tos. Shwasa - Disnea	Prameha - Poliuria y diabetes	Shirodhara
Día 5	Viernes 4 Sept.	Pase de visita y consulta externa	Examen del sistema respiratorio	Menopausia	Infección de vías urinarias	Udvardana
Día 6	Sábado 5 Sept	Pase de visita y consulta externa	Examen del sistema respiratorio	Enfermedades de los riñones. Insuficiencia renal	Sandhigatavata - Osteoartritis	Churna pinda sweda
Día 7	Lunes 7 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen del tracto digestivo	Introducción al Panchakarma. Snehana	Amavata - Artritis reumatoidea	Cosmetología Facial
Día 8	Martes 8 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen del tracto digestivo	Vatarakta - Artritis gotosa	Gridhrasi Ciática	Preparación de Hima, Phanta, Kashaya
Día 9	Miércoles 9 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen de las articulaciones	Triphala - Aspectos clínicos	Dashamoola, Mandukaparni	Preparación del anillo para Janu basti
Día 10	Jueves 10 sep	Pase de visita y consulta externa	Examen de las articulaciones	Depresión y alteraciones psicológicas	Srotas	Ksheerapaka - Leche medicada
Día 11	Viernes 11 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen de la columna vertebral	Trikatu - Aspectos clínicos	Bhumi Amalaki, Aceite de Castor	Abhyanga de cuerpo entero
Día 12	Sábado 12 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen psiquiátrico	Síndrome de los Ovarios Poliquísticos	Ashwagandha, Guduchi	Preparación de Buttermilk
Día 13	Lunes 14 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen psiquiátrico	Grahani	Ojas - inmunidad - comprensión práctica	Procedimiento para Janu basti
Día 14	Martes 15 sept	Pase de visita y consulta externa	Examen ginecológico - Bases	Dismenorrea	Basti	Chincha panaka - Bebidas herbales
Día 15	Miércoles 16 sept	Pase de visita y consulta externa	Toma de caso clínico - Historia clínica	Swedana	Virechana	Preparación de Triphala gritha / Amla taila hair
Día 16	Jueves 17 sept	Pase de visita y consulta externa	Dashavidha Pariksha	Vamana	Hipotiroidismo - Perspectiva del Ayurveda	Preparación de Shashtikashali pinda sweda
Día 17	Viernes 18 sept	Pase de visita y consulta externa	Dashavidha Pariksha	Shatavari, Aloe vera	Nimba, Brahmi	Jambeera Pinda Sweda
Día 18	Sábado 19 sept	Pase de visita y consulta externa	Ashta Sthana Pariksha	Nasya	Hipertiroidismo - Perspectiva del Ayurveda	Nasya. Nertradhara

- **Por las tardes se realizan los temas prácticos.**
- **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 estudio apropiado.
- Se puede organizar un **curso adicional de lengua sánscrita** de 17 a 18.30 pm, si algunos estudiantes lo solicitaran. El precio es de unos 40 dólares las 3 semanas.
- También se puede organizar **una semana más** de estudios, prioritariamente prácticas, si algunos estudiantes los solicitaran.
- 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. Se organizan excursiones turísticas los domingos a conveniencia y elección de los estudiantes. El costo de las mismas no está incluido en el paquete, pero resultan a muy buen precio.



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 cada 2 días
- Se proporcionan toallas de baño, jabón 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. SEPTIEMBRE 2026**

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

Tipo de habitación	Aire acondicionado A/C	Personas por habitación	Precio (dólares)	
			3 semanas	4 semanas
Habitación standard	sin A/C	Doble	580	775
Habitación standard	sin A/C	Individual	805	1074
Habitación standard	con A/C	Doble	739	986
Habitación standard	con A/C	Individual	858	1144
Minisuite (Deluxe)	con A/C	Doble	990	1320
Minisuite (Deluxe)	con A/C	Individual	1276	1804

El costo de esta estancia de 21 o 28 días incluye:

- Hospedaje, 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
- Programas culturales durante y al final de la estadía. Entretenida despedida.
- Certificado 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). Interconsultas con especialistas externos al hospital (p.e. oftalmología) se pagan aparte.

El costo no incluye:

- Recogida y traslado desde el aeropuerto de Mangalore; tiene un costo de **US\$ 20** por persona.
- Boletos Aéreos internacionales y nacionales

- **Traducción de las clases y de las consultas** (son en inglés). Cada estudiante aporta **400 US\$** (estudiantes de América) o **400 euros** (alumnos de Europa) **para pago del traductor**. Este dinero se transfiere **2 meses antes** del primer día del curso, para colaborar con el boleto aéreo de los traductores.
- Lavado de ropa personal: 20 centavos de US\$ por pieza
- Gastos personales
- Interconsultas con médicos especialistas (p.e. oftalmología), se pagan aparte, a un costo de 600 rupias
- 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.).

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 la estancia de los estudiantes, pagando las tarifas correspondientes.

Lista de Doctores:

Dr Janardhana V Hebbar BAMS, MD (Ayu), PGDPSM

Dr Abhinetri Hegde BAMS, MS (Ayu)

Dr Praveen BAMS, MS (Ayu)

Dr Shilpa Ramdas BAMS, MD (Ayu)

Dr Sudarshan CH BAMS (Chief Medical Officer)

Dr Chandrika BAMS MD (Ayu)

Dr Sindhu Smitha TR 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**

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



EASY AYURVEDA HOSPITAL





TERAPIAS Y PANCHAKARMA: (aparte antes o 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, y esta semana se pagan las terapias y medicinas aparte según lista disponible.

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 (**+505 7888 3738**) y hacerlo constar en la hoja de inscripción para enviarles la información sobre los precios.

iGracias!

iBendiciones!



La Dra. Ilari y su grupo de 23 personas en el Easy Ayurveda Hospital en 2024







La Dra. Ilari y su grupo de personas en el Easy Ayurveda Hospital en 2025



