

ALIMENTACIÓN AYURVEDA TRADICIONAL

Exposición

El **Diploma de Especialización en Alimentación Ayurveda Tradicional**, en modalidad **semipresencial**, está diseñado para ofrecer conocimientos prácticos y aplicables a nuestro contexto social. Este programa permite implementar de manera sencilla los principios de la alimentación ayurvédica, combinando la sabiduría ancestral, basada en la observación de los efectos de los alimentos durante generaciones, con los enfoques actuales de la ciencia contemporánea, ampliamente documentados y disponibles en diversas fuentes.

Así, promueve una dieta equilibrada y saludable, mejorando la salud de manera segura, efectiva y sostenible, y facilitando su comprensión y aplicación práctica en la vida cotidiana.

Al finalizar el curso, los alumnos estarán preparados para dar sus primeros pasos en el ejercicio profesional. Aquellos que ya ejercen como terapeutas podrán enriquecer su práctica con nuevos conocimientos y herramientas, integrando los principios de la alimentación ayurvédica para ofrecer soluciones más completas y efectivas. De igual forma, quienes inician en este camino profesional podrán desempeñarse como autónomos dentro del **Grupo 841 de la Sección 2ª del Impuesto de Actividades Económicas (IAE)**, destinado a personas físicas que realizan actividades como naturopatía, acupuntura, quiromasaje, reflexología, reiki, osteopatía, entre otros. También podrán integrarse como empleados en centros especializados en terapias naturales, balnearios, spas y otros entornos afines. Todo ello, respaldado por el **Convenio Colectivo Estatal de Naturopatía y Profesionales Naturópatas** (Resolución de 12 de agosto de 2013, Dirección General de Empleo, España).

Público

El curso de Alimentación Ayurveda Tradicional está diseñado para todas aquellas personas interesadas en comprender y aplicar los principios de la medicina ayurvédica en su vida diaria o profesional. Este programa está especialmente dirigido a:

Terapeutas y profesionales de la salud holística: Aquellos que deseen ampliar sus conocimientos y ofrecer una visión integral en el cuidado de sus pacientes, integrando la nutrición ayurvédica como herramienta terapéutica.

Nutricionistas y dietistas: Profesionales que buscan incorporar una perspectiva más profunda y personalizada sobre la alimentación basada en los doshas y el equilibrio cuerpo-mente.

Estudiantes y practicantes de Ayurveda: Personas en formación que deseen adquirir un enfoque especializado en la alimentación como pilar fundamental de esta medicina ancestral.

Interesados en la alimentación saludable: Individuos que deseen explorar nuevas formas de nutrir su cuerpo y mente, utilizando conocimientos milenarios para prevenir enfermedades y mantener el bienestar.

Personas con interés en el desarrollo personal y espiritual: Aquellos que buscan comprender la conexión entre la alimentación, la energía vital (prana) y la armonía interior, desde una perspectiva ayurvédica.

Este curso no requiere experiencia previa en Ayurveda, solo un interés genuino por aprender cómo los alimentos pueden convertirse en medicina y un camino hacia el equilibrio y la salud integral. ¡Perfecto tanto para principiantes como para profesionales!

Duración

4,8 ECTS* Se amplía información al final del documento

Horas totales: 146 h.

- 96 h. lectivas en 6 seminarios en fin de semana.
- 50 h. de estudio y trabajo personal.

Metodología y Recursos de la formación

Nuestro curso de Alimentación Ayurveda Tradicional ofrece flexibilidad para adaptarse a las necesidades de cada estudiante. La metodología y los recursos están diseñados para facilitar el aprendizaje y garantizar una experiencia completa y enriquecedora.

Modalidades de Realización

Presencial: Clases en un entorno físico donde los estudiantes interactúan directamente con los docentes y compañeros. Los dos primeros módulos se impartirán de forma presencial y el último.

Online: Acceso a materiales y clases virtuales que permiten estudiar desde cualquier lugar. Las clases online se realizarán en streaming, con lo que se podrá interactuar con el profesorado y el alumnado. Estas clases quedaran grabadas durante un mes para poder consultarlas o para aquellas personas que no hayan podido conectarse y recibir la formación en las fechas programadas. *** Esta opción está disponible solo para los cinco primeros módulos de Alimentación, el último módulo de alimentación se tendrá que realizar de manera presencial.***

Recursos Disponibles

Manual a color en formato físico: Todos los alumnos que realicen la formación presencial recibirán dos manuales impresos en papel de alta calidad, a todo color, que servirá como material de apoyo durante y después del curso, tanto de alimentación como de masaje.

Recursos digitales: Para los alumnos online, se dispondrá de los mismos materiales en formato digital.

Clases grabadas: Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de las sesiones para revisar los contenidos a su ritmo, durante un periodo de tiempo determinado.

Con estas herramientas y recursos, buscamos garantizar que todos los estudiantes, independientemente de la modalidad que elijan, tengan acceso a una formación completa, práctica y efectiva.

Programa, fechas y horarios lectivos

Detalle de número de módulos con fechas, profesorado y modalidad:

Módulos	Día	Mes	Año	Profesor	Modalidad
1	18 y 19	Octubre	2025	Anabel	Presencial
2	15 y 16	Noviembre	2025	Anabel	Presencial
3	13 y 14	Diciembre	2025	Patricia	Online
4	17 y 18	Enero	2026	Patricia	Online
5	14 y 15	Febrero	2026	Patricia	Online
6	07 y 08	Marzo	2026	Anabel/Patricia	Presencial

Horarios:

Sábado y Domingo

De 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:00 horas

Programa:

Módulo 1 Presencial

BASES DEL AYURVEDA I

18 y 19 de Octubre de 2025

INTRODUCCION Y BASES FILOSOFICAS

- ✓ Principios Básicos. Origen y objetivo
- ✓ Los cuatro Vedas y los cuatro principios (Purusharthas)
- ✓ Filosofía: Principios de Vaisheshika y sus 6 categorías (sustancia, atributo, acción, similitud, diferencia e inherencia) Profundizando en el concepto de Paanchamahabootas, tiempo, espacio, alma, mente, temperamentos mentales, acciones y atributos y sus correspondientes clasificaciones.
Principios de Samkhya, Mahagunas (satwa, rajas y tamas), Prakruti y Purusha, principio de causa y efecto (Satkaryavaada). Macrocosmos y microcosmos, 25 categorías o tattvas.

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS

- ✓ Panchamahabootas. Los 5 elementos y sus funciones en el cuerpo humano (Éter, Aire, Fuego, Tierra y Agua).
- ✓ Doshas o Humores corporales. Vata, Pitta y Kapha. Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución
- ✓ Subdoshas: atributos, ubicación y funciones.
 - Prana, Udana, Apana, Samana y Vyana.
 - Pachaka, Ranjaka, Brhajaka, Shadaka y Alochaka.
 - Bodhaka, Kledaka, Tarpaka, Avalambaka y Shleshaka
- ✓ Prakruti (constitución) y Vikruti (desequilibrio).
- ✓ Características físicas, fisiológicas y emocionales/mentales de cada uno de los doshas.
- ✓ Pautas y cuestionarios para determinar la constitución de cada individuo en consulta y los posibles desequilibrios.
- ✓ Practicas dirigidas.

Módulo 2 Presencial

BASES DEL AYURVEDA II

15 y 16 de Noviembre de 2025

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS:

- ✓ Los Siete Dhatus (Tejidos Corporales). Atributos, lugar principal y secundario, funciones y signos de aumento/disminución.
 - Rasa (Línea).
 - Rakta (Sangre).
 - Mamsa (Músculos).
 - Meda (Tejido adiposo).

- Asthi (Huesos).
 - Majja (Médula ósea).
 - Shukra (Reproducción)
- ✓ Proceso secuencial de la nutrición de los dhatus (Dhatu-parampara).
 - ✓ Los Tres Malas (Productos de desecho). Atributos, funciones y sintomatología por déficit o exceso.
 - Mala (Heces).
 - Mutra (Orina).
 - Sweda (Sudor)
 - ✓ Ojas (vitalidad y esencia de los siete tejidos). Atributos, funciones, clasificaciones, factores que pueden aumentarlo o disminuirlo. Los diferentes estados de degeneración y su efecto a nivel físico y mental.
 - ✓ Srotasas (Canales corporales). El elemento espacio de nuestro organismo que mantiene nuestra salud.
 - Funciones
 - 14 srotas principales
 - Factores y actividades que afectan a los srotas
 - Sintomatología que provocan cuando están afectados.
 - ✓ Agni y Pachana (Fuego o energía de conversión y digestión)
 - Tipos de Agni (Jatharagni, dathuagni y boothagni)
 - Funciones de Agni.
 - Proceso digestivo (Pachana) .
 - La importancia de una buena digestión.
 - ✓ Concepto de Aama (Toxinas o alimento semi-digerido)
 - Relación entre Agni y Aama.
 - Signos de la presencia de Aama.
 - Tratamiento de Aama.
 - ✓ Pautas saludables: Rutinas diarias, nocturnas y estacionales.
 - ✓ Practicas determinación Prakruti.

Módulo 3 Online
 NUTRICIÓN AYURVEDA
 13 y 14 de diciembre de 2025

BASES NUTRICIÓN

- ✓ Aahar: alimentación ayurveda. Pautas generales e incompatibilidades alimentarias.
- ✓ Dravyaguna shastra: ciencia de las sustancias y atributos.

- Rasa: los 6 sabores
- Vipaka o efecto post digestivo
- Virya o potencia
- Prabhava o efecto especial
- Gunas: 10 parejas de atributos opuesto y su efecto fisiológico
- Karma: acciones principales de las sustancias.

Módulo 4 Online
NUTRICIÓN AYURVEDA
17 y 18 de enero de 2026

ESTUDIO AYURVEDICO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Cualidades y acciones propias de cada sustancia y el efecto que tienen en nuestro cuerpo y mente.

- ✓ Verduras
- ✓ Frutas
- ✓ Cereales
- ✓ Legumbres
- ✓ Productos lácteos
- ✓ Carne, pescado y huevos
- ✓ Frutos secos y semillas
- ✓ Practica de constitución ayurveda y alimentos favorables/desfavorables según constitución

Módulo 5 Online
NUTRICIÓN AYURVEDA
14 y 15 de febrero de 2026

ESTUDIO AYURVEDICO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y DIETAS AYURVEDA

Seguiremos con el estudio de los siguientes grupos de alimentos:

- ✓ Especies
- ✓ Aceites, sales y azúcares
- ✓ Agua
- ✓ Alcohol

Dietas:

- ✓ Dietas para la mente: satvicas, rajasicas y tamasicas
- ✓ Dietas y pautas durante la gestación y el puerperio
- ✓ Dietas para el bebé
- ✓ Dietas desintoxicantes
- ✓ Dietas y pautas de las principales enfermedades comunes
- ✓ Practicas de dietas según estado dosha, agni, dhatus, malas y mente.

Módulo 6 Presencial

COCINA AYURVEDA Y DIAGNOSTICO AYURVEDICO.

7 y 8 de Marzo de 2026

SABADO 7 COCINA AYURVEDA: En este módulo de cocina saludable aprenderemos a aplicar los principios del Ayurveda a nuestras comidas del día a día. Entenderemos como cocinar para nuestra constitución y las estaciones mediante los alimentos de temporada, métodos de cocción y las especias. Todo ilustrado con recetas inspiradoras, asequibles y sabrosas.

Cocinaremos kitchari, una preparación desintoxicante excelente para incorporar a nuestra dieta que beneficiará nuestra salud general. También aprenderemos a realizar ghee, un proceso en el cual extraemos la grasa animal pura de la mantequilla. Ideal para regular la digestión y mantener la salud de nuestra flora intestinal.

DOMINGO 8 DIAGNOSTICO AYURVEDICO:

Asthasthana Rogi Pariksha: los exámenes del paciente en ayurveda, que incluyen:

- ✓ Nadi Pariksha (examen del pulso)
- ✓ Mutra Pariksha (examen de la orina)
- ✓ Mala Pariksha (examen de heces)
- ✓ Jihwa Pariksha (examen de lengua)
- ✓ Shabda Pariksha (examen de la voz)
- ✓ Sparsha Pariksha (examen de la piel)

Con la observación y palpación de todos estos puntos citados obtenemos una extensa y detallada información del estado de nuestro cuerpo, cómo están nuestros doshas (prakruti y Vikruti), sistema digestivo, acumulación de toxinas, estado de nuestros dhatus (tejidos), nivel de bala (fuerza del organismo), funcionamiento de los órganos, etc...

PRECIO Y FORMAS DE PAGO

¿Cómo y cuándo se realizan los pagos?

Precio total del curso: 1400 euros.

Número de Cuenta : ES88 2100 0722 5301 0104 0019 – Caixabanc -.

Estructura de Pagos

El curso se abona en pagos distribuidos a lo largo de la formación, de la siguiente manera:

Módulo	Fecha	Abono	Forma de pago
Reserva	<i>Antes de iniciar el curso</i>	200 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 1	18/10/2025	300 €	Abono en metálico
Módulo 2	15/11/2025	300 €	Abono en metálico
Módulo 3	13/12/2025	100 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 4	17/01/2026	100 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 5	14/02/2026	100 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 6	07/03/2026	300 €	Abono en metálico

Importante: somos flexibles en los pagos y podemos organizarlo con el alumno.

Reservas e Inscripciones

Requisitos de Admisión.

Ser mayor de edad y hablar español.

Presentación de solicitudes

Las personas interesadas en la formación se pondrán en contacto con la Recepción del centro a través del formulario de contacto que aparece en la web o en el número de teléfono (0034) 639 72 32 55. La inscripción quedará formalizada después ingresar el importe de la reserva, indicando el nombre y el concepto “Alimentación”. Para cualquier aclaración sobre la formación o el procedimiento de inscripción también deberá dirigirse a la Recepción.

Reserva de plaza

Realizar una transferencia de **200 euros** a la cuenta ES88 2100 0722 5301 0104 0019 – Caixabanc -. Indicando el nombre, apellidos y el concepto “Curso AL Ayurveda”.

*Información Adicional Importante

Cancelación de la Reserva

Para cancelación de reservas, deberá notificarse la baja 15 días antes del inicio del curso. De lo contrario, se perderá la reserva

¿Qué Sucede si no Puedo Continuar con la Formación?

Si no puede continuar con la formación se perderá todo lo abonado, a excepción de aquellas personas que por enfermedad propia o de un familiar directo no puedan continuar la misma. En este caso se cobrará 200 euros en concepto de reserva de plaza y se aplicará un coste de 200 euros por seminario disfrutado.

Profesorado



Anabel Calvente

Terapeuta integral con más 15 años de experiencia. Acompañando en los procesos vitales, físicos, personales y espirituales con diferentes terapias, que van desde la medicina ayurveda, quiromasaje, fitoterapia y aromaterapia, terapias energéticas, sonoras, chamanismo, meditación y yoga. Acompañamiento individual y formaciones grupales.

Formación en Ayurveda en Meinam& Ayurveda Institute of Pune:

2011 - 2012> **Masaje y Alimentación Ayurveda Tradicional**, cursando las asignaturas en diagnóstico y tratamientos, nutrición y todas las especialidades de masaje ayurvédico más utilizadas en India.

2012 - 2013 >**Ayurveda Visharad**, cursando las asignaturas de Diagnóstico II, Patología, Fitoterapia y Farmacología Ayurveda. Formación de Marma terapia.

2014 - 2015>**Ayurveda Nishadt** , cursando las asignaturas de Ginecología Ayurveda, Pediatría

Ayurveda, Rasayana y vajikarana Ayurveda, Cirugía Ayurveda, Toxicología Ayurveda, Panchakarma

2012-2015> Practicas como asistente en visitas ayurvédicas con Doctora Prachitti, médica ayurveda.

En el año 2015 se incorporó como docente en nuestro programa de estudios.



Patricia Sanz

Terapeuta ayurveda dedicada a aliviar cuerpo y mente mediante la nutrición, técnicas de masaje y tratamientos herbales, complementando con técnicas de yoga como ejercicios respiratorios, yoga-terapia y meditación.

Paralelamente, desarrolla talleres personalizados de técnicas de cocina saludable incorporando conceptos de ayurveda y técnicas más actuales.

Formación de Ayurveda en Meinam & Ayurveda Institute of Pune:

2017 - 2018> **Masaje y Alimentación Ayurveda Tradicional**, cursando las asignaturas en diagnóstico y tratamientos, nutrición y todas las especialidades de masaje ayurvédico más utilizadas en India.

Formación en Yoga

Formación en la ciencia y arte del yoga con Tomás Zorzo en 2017.

Titulación como profesora de meditación Yoga Nidra por Kavaalya, 2022.

Acreditaciones y Certificados

Acreditaciones del Curso

Al finalizar el curso de Alimentación Ayurveda Tradicional, los alumnos tendrán la oportunidad de obtener una acreditación formal que respalde su formación. Ofrecemos dos tipos de certificaciones, dependiendo de las preferencias y objetivos de los participantes.

Diploma Certificado

Los alumnos que deseen obtener un diploma oficial deberán superar una evaluación final, que incluye un examen escrito. Este diploma estará sellado y avalado por la Asociación Alaya para el Desarrollo Integral (A.A.D.I.).

Certificado de Asistencia

En caso de no querer realizar el examen final, los participantes recibirán un certificado de asistencia, el cual indicará las horas cursadas durante el programa de formación.

De esta manera, aseguramos que todos los alumnos reciban un reconocimiento acorde a su nivel de participación y logro durante el curso.

Aspectos Evaluados

Actitud: Se valorará la disposición, interés y participación activa de los estudiantes durante el curso.

Trabajos presentados: Los proyectos y actividades entregados a lo largo del programa serán revisados para evaluar la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

Examen Final

La evaluación culminará con un examen escrito, el cual consistirá en preguntas de desarrollo. En este examen, los alumnos deberán demostrar su comprensión de los principios de la alimentación ayurvédica, así como su capacidad para aplicar los conceptos aprendidos en situaciones prácticas y teóricas.

Este enfoque asegura una valoración justa y completa del desempeño de los participantes, permitiendo tanto el reconocimiento de su esfuerzo como la verificación de su dominio de los contenidos impartidos.

Anexo explicación ECTS

*Los ECTS (***EuropeanCredit Transfer and AccumulationSystem***) son el sistema estándar adoptado por la Unión Europea para medir la carga de trabajo que requiere una actividad formativa dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Este sistema facilita la comparación de programas de estudio y fomenta la movilidad de estudiantes entre universidades y países europeos.

Un crédito ECTS equivale a entre 25 y 30 horas de trabajo total del estudiante, incluyendo clases, estudio personal, prácticas, proyectos y exámenes. La carga de trabajo total de un curso académico completo suele ser de 60 ECTS, lo que representa entre 1.500 y 1.800 horas de dedicación anual.

El sistema ECTS tiene como objetivos:

- Garantizar la transparencia en la carga de trabajo y los resultados de aprendizaje.
- Facilitar el reconocimiento de títulos y certificaciones en diferentes países.
- Promover la movilidad y cooperación internacional entre instituciones educativas.

En resumen, los créditos ECTS son una forma estandarizada y reconocida internacionalmente para medir y valorar la dedicación y esfuerzo del estudiante en su proceso de aprendizaje.



Teléfono de contacto: 639 72 32 55
email: repcion@medicina-ayurveda.es