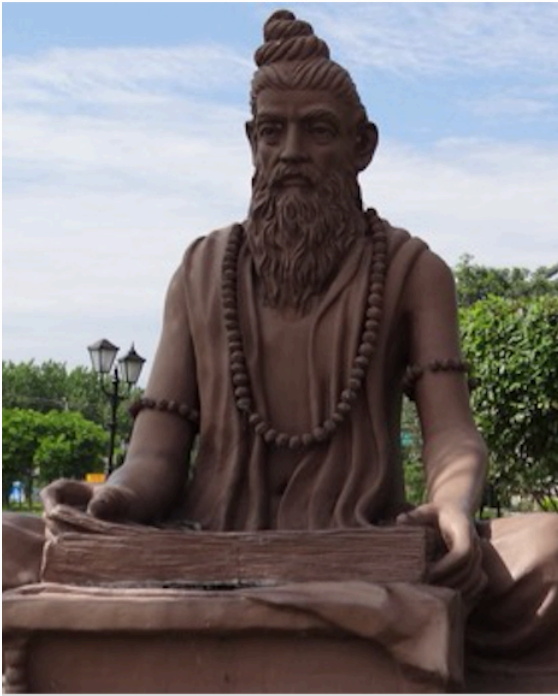


## Ayurveda

Es un sistema médico reconocido por la Organización Mundial de la Salud de 5.000 años de evolución.

Se traduce como ciencia - conocimiento de la vida, pero es mucho más, es una filosofía de vida con una base lógica, científica y pragmática que, pese a su antigüedad, sigue vigente hoy en día.

Ayurveda, considera la salud como el equilibrio entre cuerpo, mente y alma, además de la base más importante para que los seres humanos puedan llegar a desarrollar su máximo potencial. Por lo que la salud, más que un derecho, es una responsabilidad.



## Profesorado

### Vaidya Sudhakar Powar



Licenciado en Medicina Ayurvédica y Cirugía. Especialista en Kaumarbhritya y Yoga por la Hindu University de Benares (India). Tiene más de treinta años de experiencia en docencia e investigación en Ayurveda y yoga en Europa e India. Codirector del Master en Terapia Ayurvédica desarrollado en el Campus Docent de Sant Joan de Déu (UB) desde el 2010. Forma parte del comité consultivo de investigación y educación de Patanjali Ayurveda, Haridwar, India.

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**AFVA - Asociación de Filosofía de Vida Ayurvédica**

Sra. Elena Saura

Teléfono: 676 947 534 (de 16 a 19 horas)

Correo: [info@filosofiayurveda.org](mailto:info@filosofiayurveda.org)

# Seminarios AFVA

2024





## Introducción a la Nutrición Ayurvédica

Seminario teórico y práctico

La nutrición es uno de los tres pilares básicos para el mantenimiento de la vida y uno de los factores más importantes para el mantenimiento de la salud.

Para una correcta nutrición e inmunidad se debe tener en cuenta: qué se come, cuándo, cómo, en qué ambiente, la compatibilidad de los alimentos y otros muchos factores.

Este seminario alternará teoría y práctica.

**Fechas: 3 y 4 de febrero de 2024**

**17 y 18 de febrero de 2024**

**Horario:** Sábado de 9 a 19 h, domingo de 9 a 14h

**Plazas limitadas por orden de inscripción.**



## Prácticas efectivas para una vida sana y positiva basadas en Ayurveda y Yoga

Seminario teórico y práctico

La mente es causa de la felicidad y la tristeza, pero en realidad, solo derrama lo que contiene, por lo que no hay una buena o una mala mente, es el contenido. La mente adopta el color de lo que contiene.

Mantener un estilo de vida saludable y una mente equilibrada es la base fundamental para una salud positiva.

Para este seminario es necesario traer ropa cómoda y una esterilla para la práctica de yoga

**Fecha: 13 y 14 de abril de 2024**

**Horario:** Sábado de 9 a 19 h, domingo de 9 a 14h

**Plazas limitadas por orden de inscripción.**



## Introducción a Bhaishajya Kalpana (formulaciones)

Seminario teórico

La formulación y procesamiento de plantas es un concepto importante en esta ciencia como herramienta para transformar la calidad de las sustancias de origen vegetal y poder hacerlas más seguras, eficientes. Este procesado debe aliviar a la persona que tiene una patología y prevenir/evitar recidivas.

En este seminario se explicará el uso y la aplicación de algunas de las formulaciones ayurvédicas.

Para asistir a este seminario es imprescindible tener conocimientos básicos en ayurveda

**Fechas: 28 y 29 de septiembre de 2024**

**Horario:** Sábado de 9 a 19 h, domingo de 9 a 14h

**Plazas limitadas por orden de inscripción.**