

RETIRO AYURVEDA 3 DIAS



INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA
CON PLANTAS Y MEDICINA HERBAL de PRIMAVERA
1-3 de mayo

*Por dra Nandini Banerji-profesora de Ayurveda,
Goja Dmitrenko-herborista clínica & César Lema-dr en biología*

RETIRO DE AYURVEDA

Manejo holístico y comprensión de Doshas, inmersión con plantas medicinales ayurvédicas de 3 días.

Ayurveda y su relación con la Mecánica Cuántica.

INVITAMOS!

Dónde: Academia de Plantas, Galicia (bonita casa con jardín en Aguasantas, Pontevedra)

Cuando: 1, 2, 3 de Mayo (30 de Abril-llegada, 1-3 de Mayo retiro)

Precio: 300€ curso con comida y dormida incluida.

Comida: Desayunos, comidas y cenas ayurvédicas equilibradas para cada Dosha incluidas.

Profesores: Dra Nandini Banerji, profesora de Ayurveda en Academia de Plantas, Goja Dmitrenko, herborista clínica & César Lema Costas, dr en biología

Para apuntarse: 611 052 252 (Solo WhatsApp o Telegram, NO LLAMADAS)



PROGRAMA DETALLADO



30 de abril: LLEGADA
&
empezamos el retiro

17.00-20.00 - LLEGADA:

Preparación de los espacios para dormir.

Facilitación del grupo, introducción.

Primeras Enseñanzas: Introducción de la rutina ayurvédica (Dinacharya) para comenzar el siguiente día.

**20.00-21.00 – UNA CENA LIGERA
AYURVEDICA: CREMA DE VERDURAS**

1 de mayo: *Entendiendo Ayurveda & Doshas*

9.00-11.30: Rutina ayurvédica (Dinacharya) para comenzar el día y el **desayuno**.

11.15-11.30: Activación del cuerpo y una meditación básica

11.30-14.00: Enseñanzas: Entendiendo Ayurveda y Doshas:

- ¿Qué es el Ayurveda? Historia y filosofía del Ayurveda y su relación con la **Mecánica Cuántica**.
- Los cinco elementos (**Pancha Mahabhutas**) y su papel en el Ayurveda. Los tres doshas: **Vata, Pitta, Kapha** (Concepto y Características)
- Descubrir tu dosha y comentarios, preguntas y respuestas.
- Importancia del **equilibrio** en el Ayurveda.

14.30-16.00: Comida Ayurvédica equilibrada

Entendiendo los Doshas en detalle:

16.00-17.30: Enseñanzas: Entendiendo los Doshas en detalle:

- Características físicas, mentales y emocionales de cada dosha
- Cómo cambian los doshas con: la edad, las estaciones y el estilo de vida
- Debate abierto y sesión de preguntas y respuestas

17.30-19.30: Enseñanzas con César y Goja:

- Cómo preparar tu **huerta simple** de plantas ayurvédicas.
- Ritual Beltane en tierras gallegas para abundancia de la cosecha.

20.30-21.30: Cena ligera ayurvédica

2 de mayo: Comida como medicina

8.00-9.30: Rutina ayurvédica (**Dinacharya**) para comenzar el día y el **desayuno**

9.30-11.30: Enseñanzas con Goja y César: **Ruta reconocimiento de plantas silvestres comestibles** y recogida - valor **nutricional y medicinal** para la comida ayurvédica equilibrada

11:30-14.00: Enseñanzas:

- Rutina estacional (**Ritucharya**) para el equilibrio del dosha
- Desequilibrios y síntomas comunes para cada dosha
- Nutrición, hierbas y especias en la comida Ayurvédica y sus propiedades
- Los seis sabores (**Rasas**) en el Ayurveda y como influyen en los doshas, Combinaciones de alimentos que se deben evitar (**Viruddha Ahara**)
- Especias comunes y sus efectos en los doshas: comino, cilantro, hinojo, jengibre, clavo, cardamomo, etc.
- Aprendemos a elegir las especias y plantas para cocinar el **sofrito ayurvédico**, prepararemos **Garam Masala**

14:30-16.00: Comida (Hacemos un sofrito ayurvédico para las lentejas)

16.00-18.00: Enseñanzas: La comida como medicina
– Principios de nutrición ayurvédica:

- El fuego digestivo (**Agni**) y su importancia en la **digestión**
- Planificación de la comida para día 3 según doshas
- Los mejores y peores **alimentos para cada dosha**
- Planificación de comidas para los tipos Vata, Pitta y Kapha
- Ajustes **estacionales** en la elección de comidas
- El concepto de **alimentos sáttvicos, rajásicos y tamásicos**
- Preparamos **ghee y leche dorada**
- Uso de **aceite sedante Ayurvédico para facilitar el sueño**

18.00-20.00: Tiempo al aire libre

20.00-21.30: Cena ligera y uso de **aceite sedante Ayurvédico para facilitar el sueño**

3 de mayo: Estilo de vida ayurvédico

8.00-10.00: Rutina ayurvédica (**Dinacahrya**) para comenzar el día y el **desayuno**

10.30-14.30: Enseñanzas: Taller práctico de cocina ayurvédica con hierbas y especias:

- Identificación y degustación de hierbas y especias ayurvédicas. Como hacer remedios caseros simples para la digestión
- La inmunidad y el estrés Infusiones para equilibrar los doshas
- Fundamentos de la cocina ayurvédica
- Importancia de las comidas recién preparadas
- Técnicas de cocción para equilibrar los doshas

Manos a la obra! Demostración en vivo en la cocina-
Preparación de comidas ayurvédicas para cada dosha:

Equilibrio de **Vata:** Alimentos cálidos, enraizados y nutritivos

Equilibrio de **Pitta:** Comidas refrescantes e hidratantes

Equilibrio de **Kapha:** Alimentos ligeros, cálidos y estimulantes

14.30-16.00: Comida ayurvédica equilibrada

16.00-17.30: Enseñanzas:

- Estilo de vida ayurvédico y prácticas de desintoxicación
- Importancia de la meditación y el yoga en Ayurveda
- El sueño y su efecto en los doshas
- Recapitulación, preguntas y respuestas y evaluación de la experiencia.

17.30-18.30: Recogemos, limpiamos y despedida.



RETIRO AYURVEDA 3 DIAS



INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA
CON PLANTAS Y MEDICINA HERBAL de PRIMAVERA
INVITAMOS!