

# Ayurveda

*La ciencia de la salud*



Con Sanjay Kulkarni  
y Anjani Kulkarni  
Maestros de Ayurveda  
(Ayurvedacharyas) de Pune, India



**Dos cursos intensivos de Ayurveda en Madrid  
Viernes 8 al jueves 14 abril 2011**



## Remedios caseros ayurvédicos con Sanjay y Anjani Kulkarni

El desarrollo activo de la salud comienza en la cocina. Aprenderás recetas ayurvédicas para fortalecer el sistema inmunológico como parte de la alimentación ayurvédica.



## Ayurveda para mujeres con Anjani Kulkarni

Aprende como tu salud está conectada con la mente, emociones, relaciones y entorno. Con un simple cambio en tu dieta y estilo de vida ayudarás a tu cuerpo a recuperar su equilibrio.

**¡Por primera vez en España!**  
Cursos diplomados con traducción y manual en español

**Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid**

Fundador: Swami Vishnudevananda • Desde 1957 • C/ Eraso 4 • Tel: 91 361 51 50  
e-mail: madrid@sivananda.net • www.sivananda.org/madrid • www.sivananda.eu



*El ayurveda se considera la ciencia médica más antigua para cuerpo y mente. La medicina ayurvédica ayuda a transformar hábitos de vida perjudiciales en un estilo de vida saludable, lo cual puede prevenir muchas enfermedades degenerativas. La alimentación, entre otros aspectos, es de vital importancia al respecto.*

## Remedios caseros ayurvédicos

### Con Sanjay y Anjani Kulkarni

Ayurveda Acharyas, Pune, India

Viernes 8 al jueves 14 abril 2011

(15 horas lectivas)

- **Sábado y domingo:** 16.00h a 18.30h
- **Entre semana:** 20.00h a 22.00h

El desarrollo activo de la salud comienza en la cocina. Aprenderás recetas ayurvédicas simples para fortalecer el sistema inmunológico y nuevos aspectos saludables y sabrosos en tu dieta.

### Temas de las conferencias/talleres

- Introducción a la alimentación vegetariana ayurvédica y las tres gunas (cualidades de la naturaleza)
- Las mejores combinaciones de alimentos presentadas en menús sencillos
- Las mezclas de especias más importantes para fortalecer el sistema inmunológico
- Consejos alimenticios para las tres constituciones (Vata, Pitta y Kapha) y menus tri-dosha (adecuados para las tres constituciones)
- Cómo preparar zumos, leche, siropes, té y bebidas refrescantes
- Preparando postres y aperitivos saludables

## Ayurveda para mujeres

### Con la Sra Anjani Kulkarni

Ayurveda Acharya, Pune, India

Viernes 8 al jueves 14 abril 2011

(15 horas lectivas)

- **Sábado y domingo:** 9.00h a 11.30h
- **Entre semana:** 17.30h a 19.30h

Aprende cómo tu salud está conectada con la mente, las emociones, las relaciones y el entorno. Un simple cambio en tu alimentación y estilo de vida ayuda a tu cuerpo a recuperar su equilibrio.

### Temas de las conferencias/talleres

- Ayurveda y las leyes de la naturaleza en la vida de la mujer
- Desintoxicación y rejuvenecimiento (rasayana)
- El ciclo mensual, el síndrome premenstrual y otros problemas menstruales
- Planeando un embarazo saludable
- Consejos detallados para el mantenimiento de la salud
- Alimentación saludable durante el embarazo y posparto
- Cambios en la alimentación durante la menopausia
- Protección contra la osteoporosis y otras enfermedades degenerativas
- El ciclo de la vida de acuerdo a la tradición védica
- Satisfacción mental y felicidad

## Información práctica

**Participación en un curso:** 250 €. **Participación en los dos cursos:** 350 €

**Inscripción al curso:** Es necesario rellenar el formulario de inscripción (puedes solicitarlo por e-mail o descargarlo del sitio web de Madrid) y **realizar el pago completo del curso** por transferencia: BANKINTER - 0128 0080 1701 0000 7827

## Programa residencial

Posibilidad de alojamiento sencillo en el Centro Sivananda de Madrid. Incluye alojamiento, comidas, dos clases de yoga al día y satsang (meditación, canto de mantras, lectura).

**Donativo sugerido:** 150 € (del 8 al 14 abril 2011). **Días extra:** 30 €

## Alojamiento en hostales cercanos al Centro

- Hostal Arcoiris. C/ O'Donnell, 27. Tel: 91 575 50 15
- Hostal Narváez-Retiro. C/ O'Donnell, 27. Tel: 91 576 00 37

Tel: 91 361 51 50 • [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

