



CURSO RASAYAN “TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO Y BIENESTAR DESDE LA MEDICINA AYURVEDA”

**Inicio 4 de Noviembre 2021
(16 horas)**

¿Te hace sentido la fase “todo comienza desde adentro”?

Pues ¡así es! Todo lo que quiero materializar en el exterior, comienza desde la nutrición interior, desde aquello que me llena completamente y me hace sentir bien, porque propendo acciones que me mantienen saludable de cuerpo y mente, logrando un estado de bienestar en todo mi entorno. Y con ello, ser un alma que nutre a los que le rodean sólo por el hecho de estar y proyectar.

¿Por qué la Medicina Ayurveda?

Porque es el conocimiento la vida (en sánscrito Ayur = vida y Veda = conocimiento), y es la llave que abre un camino de bienestar en todas las áreas, desde lo físico a lo sutil, porque tiene más de 5 mil años de existencia y ha logrado llevar múltiples beneficios a quienes lo experimentan.

Su espectro de trabajo es amplio, pero la columna vertebral de ella es el bienestar interior e incorporar prácticas rejuvenecedoras (RASAYAN) que nos mantengan en salud. Las cuales nacen desde el autocuidado, de esa fuerza interior que nos llama a vivir en salud, tranquilidad y gozo, aliándose con el anhelo que todos tenemos de experimentar una vida plena.



Pero esto no sucede por sí sólo ni de un día para otro. Por ello, es necesario invertir tiempo en aprendizaje de técnicas que nos ayuden a llevar una dinámica de autocuidado.

¿Logro aprender estas técnicas 4 semanas?

Claro que sí, desde la primera semana podrás ir integrando no sólo las técnicas, sino también aprender sobre la Medicina Ayurveda y cómo esta contribuye a tu bienestar físico, mental y social.

El autocuidado es conexión pura con nosotros y por ello al incorporar distintas técnicas para el bienestar, es que comenzamos a vivir mejor y desde allí nos sentimos más felices.

“Nada es más importante que reconectar con tu felicidad. Nada es tan rico. Nada es más real” Deepak Chopra.

Y la medicina ayurveda nos ayuda a ello, porque nos invita a un viaje de bienestar que parte desde mi compromiso con el autocuidado. Así que lo que aprenderás en este curso, te servirá para todos los aspectos de tu vida.

¿Cuáles son los beneficios?

Incorporar técnicas de autocuidado a tu estilo de vida, lo que te permitirá: Disminuir el estrés y la ansiedad, fortalecer el sistema inmunológico, eliminar toxinas, mejorar la calidad del sueño, sentirte con más ligereza, reconocer con mayor claridad alimentos y acciones saludables para ti, conocer como nutrirte física y mentalmente bien. Así como también, conocerá como comenzar a vivir en armonía con los ritmos naturales, entre otros aspectos.



También aprendemos a:

- Conocer los principios básicos de la Medicina Ayurveda.
- Reconocer qué rutinas me hacen bien y en qué momento practicarlas.
- Identificar los alimentos que son medicina para el cuerpo.
 - Aprender sobre la mente y su función.
 - Meditación y pranayamas para el autocuidado.
 - Técnicas de oleación y automasaje.

¿Por qué tomar el curso?

Porque aprender más sobre autocuidado es la clave de todo bienestar, sobre todo si las técnicas a aplicar vienen desde una medicina milenaria que por siglos ha estado propendiendo una vida saludable, así como también sanando a muchas almas. Porque el autocuidado se desprende del amor propio, de esa profunda comprensión de que, si yo estoy bien, todo está bien. Es que no podemos entregar ni desde los escasos, debemos hacerlo desde la abundancia, sino nos faltará a nosotros ese pedacito para poder estar completos – y lo buscaremos afuera – un error muy común que todos hemos transitado. Por ello, si comenzamos un viaje de bienestar desde el autocuidado, podremos sentirnos mejor con nosotros mismos, estar gozosos y en paz, y desde allí entregar lo mejor a nuestros hijos, hermanos, padres, amigos, etc.

¿A quién está dirigido el curso?

Dirigido a educadores, madres, padres, cuidadores, terapeutas, profesores y practicantes de yoga, y para toda alma que quiera incorporar técnicas de autocuidado físicas y mentales en su vida.

¡La autoamor y la nutrición interna del alma es para todos!



El curso Rasayan te brinda herramientas para comenzar un viaje para:

- ✓ Disminuir la ansiedad y el estrés.
- ✓ Aumento de la auto-confianza.
- ✓ Mejora el rendimiento en tu día.
- ✓ Mejoran las relaciones interpersonales.
- ✓ Mejora de la salud y hábitos de vida.
- ✓ Uno se vuelve más positivo.
- ✓ Mejora la calidad de vida.
- ✓ Mejora los indicadores fisiológicos del descanso profundo.
- ✓ Aumento de la relajación.
- ✓ Mayor autoconocimiento.

DERECHOS RESERVADOS CRIANDO UNIDOS



Profesional que imparte la formación:

Terapeuta Internacional en Medicina Ayurveda, Coach Espiritual, Aromaterapeuta Ayurvédica, Guía de Saberes Femeninos - Mujer Medicina, Guía Mindfulness adultos y niños, Guía Medicina de la Mujer Jaguar, Facilitadora de Círculos de Sanación, Guía de Yoga Adultos y Periodista. Ha trabajado, coordinado y guiado en entidades públicas, privadas y ONG'S en distintas partes de Chile y el extranjero.

Actualmente se dedica 100% a las terapias de sanación con enfoque Ayurvédico. Entrega mucho amor en cada acción que realiza, cree firmemente en que el bienestar y equilibrio interior de cada alma es la clave de la salud de toda una sociedad.



**PÍA BRAVO
CASTRO**



CONTENIDOS FORMACIÓN:

MÓDULO I: FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA AYURVEDA Y EL AUTOCUIDADO

(1 encuentro de 2 hrs.)

Encuentro: Jueves 4 de Noviembre a las 19 a 21 hrs. (hora Chile)

- ¿Qué es la medicina Ayurveda?
- Los Doshas – la carta de navegación para tu bienestar.
- Nuestros cuerpos (físico, energético y causal)
- Tipos de nutrición (el autocuidado en 4 áreas)
- El prana y el apana
- Dinámica de respiración (pranayama)
- Dinámica de conexión. (meditación)
- Intercambio de experiencias.

MÓDULO 2:

AHAR RASAYAN, INCORPORANDO EL AUTOCUIDADO PARTE 1

(1 encuentro de 2 hrs.)

Encuentro Jueves 11 de Noviembre a las 19 a 21 hrs. (hora Chile)

- ¿Qué es Rasayan? Conexión con el autocuidado.
- Mejorando tu capacidad nutritiva – uso de alimentos, hierbas y especias
- Mejorando la capacidad digestiva – AGNI
- Alimentación consiente (autocuidado físico)
- Rutina alimentaria de autocuidado.
- Recetas.



MÓDULO 3:

AHAR RASAYAN, INCORPORANDO EL AUTOCUIDADO PARTE 2

(1 encuentro de 2 hrs.)

Jueves 18 de Noviembre a las 19 a 21 hrs. (hora Chile)

- Importancia de la nutrición mental - ¿Qué es la mente?
- Gunas mentales: sattva, rajas, tamas (en busca del equilibrio)
- ¿Cómo hago un detox mental? Técnicas.
- Importancia de la coherencia.
- Autocuidado sensorial (audición, visión y olfato)
- Dinámica meditación.
- Conversatorio experiencias.

MÓDULO 4:

CONECTANDO CON LOS RITMOS Y ACCIONES DE BIENESTAR

(1 encuentro de 2 hrs.)

Jueves 25 de Noviembre a las 19 a 21 hrs. (hora Chile)

- ¿Qué es el reloj ayurvédico?
- ¿Puedo hacer un detox físico?
- Ayunos
- Aplicación de aceites para tu bienestar (limpieza y automasaje).
- La importancia de la actividad física.
- Espacio para conversatorio de cierre.



DETALLE DE LAS 16 HORAS DEL CURSO:

- + 8 hrs de encuentro en vivo por plataforma zoom.
- + 2 hrs de ejercicios meditativos vivenciales (se comparte audio)
- + 4 hrs vivenciales de preparación de alimentos (se comparte receta).
- + 2 hrs de ejercicios de pranayama (se comparte video con indicaciones).
- + Seguimiento diario por grupo de whatsapp durante todo el proceso.

Certificación:

Al completar las horas de la formación, obtienes certificación de capacitación. Criando Unidos que es un Organismo Técnico de Capacitación, acreditado por el Servicio Nacional de Capacitación y empleo (SENCE), donde contamos con el certificado de Calidad de la Norma Chilena 2728:2015.

REQUISITOS PARA ESTA FORMACIÓN:

- ✓ No se requiere experiencia previa. Abierto a todo público habla hispana.
- ✓ **Para obtener la certificación debes tener el 100% de visualización del contenido de las clases online vivo y asincrónicas, todo se sube a la academia de Criando Unidos para que vayas viendo o repasando la información.**
Importante: Podrás participar en las clases en vivo y también tendrás la opción de verlas grabadas (asincrónicas), a tus tiempos, en nuestra academia.



- ✓ Debes tener acceso a internet y plataforma zoom que está integrada con nuestra academia.

- **VALORES Y FORMA DE PAGO:**

VALOR NORMAL \$85.000- (USD 105 dólares)

VALOR PROMOCIONAL LANZAMIENTO \$70.000.- (USD 87 dólares)

VALOR EX ALUMNOS CRIANDO UNIDOS \$60.000.- (USD 74 dólares)

IMPORTANTE: VALORES NO REEMBOLSABLES, PERO SÍ POSTERGABLES PARA UNA PRÓXIMA FORMACIÓN.

¡Cupos limitados ! Puedes reservar tu cupo abonando el 50% y el saldo restante debe ser cancelado como plazo un día antes del inicio de la formación.

Forma de pago: Transferencia, tarjeta de crédito o débito y PayPal. (A través de la página WWW.CRIANDOUNIDOS.CL (*)

(*) Si pagas por la página WWW.CRIANDOUNIDOS.CL no es necesario que nos mandes comprobante, la inscripción es automática, un día antes de la formación te llegará el acceso a la academia.



Datos de Transferencia:

Nombre: Criando Unidos Salud y Bienestar SpA

Banco Estado

Rut: 77.191.632-5

Chequera Electrónica o Cta. Vista: 22870115371

Correo: pagos@criandounidos.cl

Inscripciones y consultas en contacto@criandounidos.cl o al WhatsApp +569 4 280 71 86

IMPORTANTE: Debes enviar copia del comprobante a pagos@criandounidos.cl donde debes indicarnos lo siguiente:

Nombre del Curso: CURSO AYURVEDA (RASAYAN)

Nombre completo:

Rut:

Correo:

Teléfono:

Es muy importante que nos mandes esos datos, ya que con esto creamos tus accesos en la academia para la formación.

Si te queda alguna duda puedes escribirnos a contacto@criandounidos.cl o al WhatsApp +569 4 280 71 86

Te invitamos a conocer más de nuestro trabajo en WWW.CRIANDOUNIDOS.CL y en Instagram búscanos como @criandounidos