

ALIMENTACION AYURVEDA. ONLINE 2025-2026

Exposición

El **Diploma de Especialización en Alimentación Ayurveda Tradicional**, en modalidad online, 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

Este curso está dirigido a cualquier persona mayor de edad con inquietud por la medicina Āyurveda.

Duración

4,8 ECTS*

146 horas distribuidas de la siguiente manera:

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

Los **ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) 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.

Metodología y Recursos del Curso

Nuestro curso de **Alimentación Ayurvédica 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

Semipresencial: Clases en un entorno físico donde los estudiantes interactúan directamente con los docentes y compañeros, ideal para quienes prefieren el aprendizaje en persona.

Online: Acceso a materiales y clases online que permiten estudiar desde cualquier lugar, ofreciendo comodidad y flexibilidad.

Recursos Disponibles

Manual a color en formato físico: Todos los alumnos recibirán un manual impreso en papel de alta calidad, a todo color, que servirá como material de apoyo durante y después del curso.

Recursos digitales: Para los alumnos online, se dispondrá de materiales complementarios en formato digital, accesibles desde nuestra plataforma de aprendizaje.

Clases grabadas: Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de las sesiones para revisar los contenidos a su ritmo.

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.

Accreditaciones

Accreditaciones 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.

Evaluación

Evaluación del Curso

La evaluación en el curso de **Alimentación Ayurveda Tradicional** está diseñada para valorar el aprendizaje integral de los alumnos, teniendo en cuenta diversos aspectos que reflejan su compromiso y comprensión de los contenidos.

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.

En qué fechas tienen lugar las clases?

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

++ Posibilidad de realizar el modulo 6 en modalidad presencial, dedicado a cocina y diagnostico ayurédico

Cuáles son los horarios?

Sábado y Domingo

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

Cómo y cuándo se realizan los pagos?

Precio: 1200 euros.

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

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	200€	Trasferencia Bancaria
Módulo 2	15/11/2025	200 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 3	03/12/2025	200 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 4	07/01/2026	200 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 5	04/02/2026	200 €	Trasferencia Bancaria
Módulo 6	07/03/2026	200 €	Trasferencia Bancaria

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

¿Cómo Realizar la Reserva e Inscripción?

Requisitos de Admisión

Ser mayor de edad.

Presentación de Solicitudes

Las personas interesadas en la formación se pondrán en contacto con la Recepción del centro a través de correo electrónico o llamando al [\(0034\) 639 72 32 55](tel:(0034)639723255).

Reserva

Realizar una transferencia de 200 euros a la cuenta ES88 2100 0722 5301 0104 0019 – Caixabanc

Inscripción

La inscripción quedará formalizada después ingresar el importe de la reserva. Para cualquier aclaración sobre la formación o el procedimiento de inscripción también deberá dirigirse a la Recepción.

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.

Módulos Didácticos

Módulo 1

BASES DEL AYURVEDA

19 y 20 de Octubre de 2015

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA I

Principios Básicos.

Creación del Universo: Macrocosmos y Microcosmos

Anatomía y Fisiología Ayurveda

Panchamahabhootas. Los 5 elementos

- *Éter (Aakasha)*
- *Aire (Vayu)*
- *Fuego (Teja)*
- *Tierra (Pruithvi)*
- *Agua (Aaps)*

Propiedades y funciones de los 5 elementos

Los Doshas . Humores corporales

- *Vata*
- *Pitta*
- *Kapha*

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

Los Subdoshas:

- *Prana, Udana, Apana, Samana y Vyana.*
- *Pachaka, Ranjaka, Brhajaka, Shadaka y Alochaka.*
- *Bodhaka, Kledaka, Tarpaka, Avalambaka y Shleshaka*

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

Los Siete Dhatus (Tejidos Corporales)

- Rasa (Linha).
- Rakta (Sangre).
- Mamsa (Músculos).
- Meda (Grasa).
- Ashti (Huesos).
- Majja (Médula osea).
- Shukra (Reproducción)

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución

Los Tres Malas (Productos de desecho)

- Mala (Heces).
- Mutra (Orina).
- Sveda (Sudor).

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución de los Malas.

Módulo 2

BASES DEL AYURVEDA

16 y 17 de Noviembre de 205

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA II

Srotasas (Canales Corporales)

Sistema de ingreso de nutrientes en el cuerpo:

Pranavaha srotas, Annavaha srotas, Ambhuvada srotas.
Sistemas que nutren los tejidos:

- Rasavaha srotas.
- Raktavaha srotas.
- Mamsavaha srotas.
- Madavaha srotas.

- Asthivaha srotas.
- Shukravaha srotas.

Sistemas de eliminación de desechos:

- Svedavaha srotas.
- Purushavaha srotas.
- Mutravaha srotas.

Sistemas exclusivos femeninos:

- Stanyavaha srotas.
- Arthavavaha srotas

Sistema Mental:

Manovaha srotas.

Ubicación, funciones y fisiología de los diferentes sistemas.

Concepto de Agni (Energía de conversión / Sistema enzimático)

- Tipos de Agni
- Funciones de Agni.
- Fisiología de Agni

Concepto de Aama (Material alimenticio semi-digerido)

- Relación entre Agni y Aama.
- Signos de la presencia de Aama.
- Tratamiento de Aama.

Concepto de “Oja” (Esencia de todos los tejidos corporales / metabolismo):

Ubicación, funciones, signos de aumento/disminución, factores responsables del aumento/disminución

Concepto de “Prakruti” (Constitución):

Diferentes tipos de constitución; características anatómicas, fisiológicas y mentales de las diferentes constituciones.

Módulo 3

ALIMENTACION AYURVEDA I

14 Y 15 de Diciembre de 2026

Concepto de Rasa, Guna, Veerya, Vipak, Pravaha

Los alimentos y la mente.

Alimentos incompatibles.

Módulo 4

ALIMENTACION AYURVEDA II

18 y 19 de Enero de 2026

Análisis detallado de los alimentos I

- Relación entre Agni y Aama.
- Signos de la presencia de Aama.
- Tratamiento de Aama.

Análisis detallado de los alimentos I

- Especias
- Frutas
- Verduras
- Cereales

Módulo 5

ALIMENTACION AYURVEDA III

16 de Febrero de 2026

Análisis detallado de los alimentos II

- Lácteos
- Carnes
- Pescados

Módulo 6

ALIMENTACION AYURVEDA IV

15 y 16 de Marzo de 2026

- Alimentación según la constitución corporal y la estación del año.
- Enfermedades y su tratamiento a través de la alimentación.
- Alimentación durante la gestación.
- Alimentación post-parto.
- Alimentación para infantes.

Profesorado



Anabel Calvente

Terapeuta holística con 15 años de experiencia trabajando con diferentes técnicas naturales. Estas técnicas hacen indigen tanto en el aspecto físico, como el emocional-mental-espiritual y en las que se utilizan tanto, técnicas manuales, como proceso de acompañamiento emocional; así mismo se usan aspectos de aromaterapia, fitoterapia, terapias sonoras y energéticas.

[Formación de 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 > **Especialistas en Ayurveda Visharad**, cursando las asignaturas de Diagnóstico II, Patología,

Fitoterapia y Farmacología Ayurveda

2014 - 2015 > **Especialista en Ayurveda Nishadt**, cursando las asignaturas de Ginecología Ayurveda, Pediatría Ayurveda, Rasayana y vajikarana Ayurveda, Cirujía Ayurveda, Toxicología Ayurveda,

Panchakarma. en Meinam & Ayurvedic Institut of Pune,

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



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.



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