



- PROGRAMA ONLINE -

SATTVICA

AYURVEDA PARA LA MUJER.

LA CIENCIA DE LA VIDA, AL SERVICIO DE
LA NATURALEZA FEMENINA.

MUJER ESPIRITU

TEMARIO

MODULO 1:

La verdadera salud femenina.

- **Svastha** — *La mujer establecida en sí misma. Radiancia, alegría, jugosidad y equilibrio.*
- **Principios fundamentales de la vida.** *La mujer como un complejo cuerpo-mente-espíritu.*
- **Ayurveda — La ciencia de la vida.** *Fundamentos básicos.*
- **Constitución ayurvédica personal** — *Test Personal.*

MODULO 2:

Rutina para el Balance energético.

- **Evacuación y eliminación de ama.** *Toxinas según el Ayurveda: síntomas, relación con la enfermedad - rutinas de limpieza diaria.*
- **Ejercicio y movimiento.** *Desintoxicación y adaptación al ciclo menstrual. Acceso a Yoga para la Mujer.*
- **Práctica en vivo de Qigong.**

TEMARIO

MODULO 3: Descanso y nutrición.

- **Sueño profundo y restauración.** *Ritmo circadiano y salud hormonal. Beneficios del sueño profundo.*
- **Prácticas de restauración:** *masaje ayurvédico - aceites recomendados. Yoga Nidra.*
- **Nutrición ayurvédica cíclica.** *Principios alimentarios - adaptación al ciclo menstrual y a las estaciones.*
- **La comida como medicina.** *Alimentos para cada dosha.*

MODULO 4: La mente equilibrada.

- **Lo social y la salud mental femenina.** *Impacto del entorno y los vínculos. Estresores modernos y estresores naturales.*
- **Doshas y constitución mental.** *Balance del dosha mental: alimentación y rutinas para el equilibrio energético.*
- **La mente cíclica femenina.** *Cambios emocionales y cognitivos en relación con el ciclo menstrual.*
- **Meditación para la Mujer.**

TEMARIO

MODULO 5: Vincularidad.

- **La relación de la mujer consigo misma.** *Trauma colectivo y trauma individual femenino.*
- **Límites y vínculos seguros.** *Construcción de relaciones saludables y cuidado de la propia energía.*
- **La pareja y el equilibrio.** *Compatibilidad y complementariedad desde la constitución ayurvédica.*
- **Sexualidad y Ojas.** *Energía sexual, vitalidad y nutrición de la esencia vital.*

MODULO 6: Ciclicidad femenina.

- **La menstruación desde el Ayurveda.** *Artava y la función de Apana Vayu en el ciclo menstrual.*
- **Los doshas a lo largo del ciclo.** *Su predominancia en las distintas fases.*
- **El ciclo como expresión del equilibrio.** *Características del sangrado y señales de balance y desequilibrio.*
- **Autocuidado cíclico ayurvédico.** *Alimentación, descanso y prácticas de balance a lo largo del ciclo.*