

Arhanta Yoga
ASHRAMS

CURSO ARHANTA YOGA ® FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA - ORIENTACIÓN





Bienvenido a la formación Fundamentos del Ayurveda . 2

| | |
|--|----|
| ¿Quiénes somos? Introducción..... | 2 |
| Tu profesor..... | 2 |
| Resumen del curso..... | 3 |
| Método de goteo..... | 3 |
| Contenido del curso..... | 3 |
| ¿Cómo aprovechar al máximo este curso?..... | 6 |
| Certificación y créditos de horas..... | 8 |
| Inscripción para la Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP)..... | 9 |
| Importante - Reembolsos..... | 10 |
| ¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?..... | 10 |
| Asistencia técnica y certificado..... | 10 |



BIENVENIDO A LA FORMACIÓN DE FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA

Lee atentamente este documento. Este documento te proporcionará una explicación detallada de los siguientes temas:

Formatiert: Italienisch (Italien)

- ¿Quiénes somos?
- Esquema del curso, método de goteo y contenido del curso
- ¿Cómo aprovechar al máximo este curso?
- Responsabilidades y ética
- Certificación y créditos de horas
- ¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

¿Quiénes somos? Introducción

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® es un instituto internacional de formación de yoga con ashrams de yoga en la India y los Países Bajos. En Arhanta Yoga, nuestra misión es ayudar a las personas a convertirse en profesores de yoga certificados y con confianza en sí mismos. Nuestros cursos se basan en más de dos décadas de experiencia en la enseñanza. Desde 2009, más de 12.000



profesores de yoga han sido certificados por los ashrams de Arhanta Yoga.

Tu profesor

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 horas de experiencia docente)



Ram es el profesor principal y director de nuestros ashrams de yoga, con una experiencia docente de 23 años. Ha formado a más de 12.000 profesores de yoga en todo el mundo desde 2009. Nacido y criado en la India, su educación en yoga y filosofía védica comenzó a la edad de ocho años como parte de su educación primaria. Tiene un profundo conocimiento de Ayurveda, escrituras antiguas como Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, y anatomía y fisiología.



Esquema del curso

Este curso en línea proporciona los mismos conocimientos y abarca todos los temas que nuestro curso normal. Hemos añadido vídeos cortos animados y explicativos para mantener la información interesante y al grano.

Aunque esto acorta la duración del curso, garantiza que esté lleno de información sin resultar aburrido.

Método de goteo

El curso se imparte con el método de goteo. Esto significa que sólo se podrá acceder a los capítulos siguientes una vez completados los anteriores.

El objetivo es que los alumnos se tomen el tiempo necesario para estudiar y comprender el contenido y no se limiten a hojearlo hasta el final. Recomendamos repasar cada lección al menos dos veces para entenderla bien.

Importante: Finalización de la lección

Es importante que después de completar todas las lecciones, te asegures de pulsar 'Siguiente'. Así, la lección estará 'marcada en verde' y el progreso dirá 'Completada'.

Contenido del curso

Historia y desarrollo Ayurveda

Esta sección te proporcionará conocimientos sobre los inicios y el desarrollo del Ayurveda.

Total de vídeos: 4

Cuestionario / Tareas: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Ashtanga Ayurveda

Esta sección te explicará la filosofía y el sistema del Ashtanga Ayurveda.

Total de vídeos: 1

Cuestionario / Tareas: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Anatomía Ayurveda

En esta sección, comprenderá los conceptos de la anatomía ayurvédica, los tres cuerpos, los cinco pranas y los cinco koshas.

Total de vídeos: 2

Cuestionario / Tareas: 1

Horas estimadas: 0.75





Los siete chakras

Aquí se te presentarán los siete chakras principales del cuerpo astral y su ubicación, las funciones energéticas, los mantras semilla y las partes del cuerpo asociadas.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

Total de vídeos: 8

Cuestionario / Tareas: 7

Horas estimadas: 1.50

Saptdhatus - Siete tejidos

Total de vídeos: 2 Cuestionarios / Tareas: 1

Horas estimadas: 0.50

Malas - Residuos corporales

Total de vídeos: 3

Tareas: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Ojas, Tejas y Agni

Total de vídeos: 4

Tareas: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Principios fundamentales

En esta sección, aprenderás acerca de los seis principios fundamentales del Ayurveda: Teoría del Microcosmos y Macrocosmos / Cinco Elementos - Panchmahabhuta / Sexto Elemento - Purusha / Causa de la Salud y la Enfermedad / Principio de Similitud y Disimilitud / Relación Causa y Efecto.

Total de vídeos: 3

Asignaciones: 2

Horas estimadas: 0,75 horas

Tri Doshas - Tres Doshas

En esta sección, conocerás en detalle los tres doshas, sus subtipos, los síntomas de desequilibrio y su gestión. También aprenderás sobre los ciclos diarios y las estaciones de los doshas.

- Vata Dosha y subtipos de Vata
- Signos de desequilibrio vata y cómo controlarlo
- Kapha Dosha y subtipos de Kapha
- Signos de desequilibrio Kapha y cómo controlar el desequilibrio Kapha
- Pitta Dosha y subtipos de Pitta
- Signos de desequilibrio de Pitta y cómo controlarlo
- Doshas simples, dobles y triples
- Tipos de Dosha dobles
- Ciclos diarios de los Doshas
- Estaciones de Doshas
- Características de los tres doshas

Total de vídeos: 17

Tareas / Cuestionarios: 4

Horas estimadas: 2,00 horas

Prakruti, Vikruti y Ama

Total de vídeos: 2

Tareas / Cuestionarios: 1

Horas estimadas: 0,50 horas





Nutrición y dieta

En este capítulo, aprenderás sobre la nutrición y la dieta para cada tipo de dosha.

- Los seis sabores
- Alimentación para Vata
- Alimentación para Pitta
- Alimentación para Kapha

Total de videos: 4

Tareas / Cuestionarios: 1

Horas estimadas: 0,75 horas

Equilibrio de los doshas

En este capítulo, aprenderás diferentes métodos para equilibrar cada tipo de dosha a través de los cinco sentidos y las asanas de yoga.

Total de videos: 2

Tareas / Cuestionarios: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Panchakarma

En este capítulo, obtendrás una introducción a los principales tratamientos Panchakarma:

- Introducción
- Abhyanga
- Shirodhara
- Gharshana Swedana
- Udvartana
- Basti
- Nyasa
- Pinda Swedana
- Netra Tarpana
- Karna Poorana
- Masaje Marma

Total de videos: 13

Tareas / Cuestionarios: 1

Horas estimadas: 1,00 horas

Tareas finales

Para completar el curso, deberás realizar la siguiente tarea:

Realiza el análisis Dosha de cinco personas: Rellena la hoja Excel de ejemplo y súbela a tu tablero de e-learning. **Total estimado de horas de estudio y práctica - 12.0 horas**





¿Cómo aprovechar al máximo este curso?

Los cursos en línea son una forma muy cómoda de formarse. Un curso en línea requiere habilidades de gestión del tiempo, autodisciplina, fuerza de voluntad y una fuerte motivación, ya que puede llegar a ser un reto para ticomos estudiante en línea completar con éxito dicho curso debido al propio "factor de conveniencia".

Para que aproveches al máximo este curso, te sugerimos:

1. Comprender las prácticas y expectativas del aprendizaje en línea.

Lo primero que debes tener en cuenta es que los cursos en línea no son una forma más fácil de aprender, sino más cómoda. Para aprender en línea con éxito, debes dedicar una cantidad significativa de tu tiempo, asistir constantemente al programa, concentrarte mientras estudia y comprometerte plenamente con tu proceso de aprendizaje, al igual que lo harías para un curso normal. Debes:

- Comprometerte a fondo y estudiar en franjas horarias fijas como si asistieras a una escuela normal.
- Completar tus tareas de aprendizaje y asignaciones a tiempo.
- NO pasar al capítulo siguiente antes de completar el actual.
- Ser autodisciplinado, ya que nadie estará ahí para hacerte responsable de tu aprendizaje y crecimiento.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

Si no puedes o no quieres hacer todo lo anterior, probablemente no quedarás satisfecho con el curso.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

2. Asegúrate de tener un acceso fiable a Internet y un dispositivo adecuado.

Los fallos tecnológicos ocurren a menudo. Para evitar contratiempos digitales, guarda y haz copias de seguridad de tu trabajo con regularidad utilizando el almacenamiento en la nube, por ejemplo, Dropbox o Google Documents, para acceder a tu trabajo anterior desde tu smartphone o tableta, en caso necesario. Además, asegúrate de tener una copia de seguridad de los materiales y tareas de tu curso online y guarda la información de contacto de tu instructor o formador en tu móvil o correo electrónico. Un acceso fiable a Internet también te permitirá registrarte, mantenerte al día con tu curso en línea y hacer frente a cambios repentinos de horario.

3. Dispon de un espacio dedicado al estudio.

Tanto si decides estudiar en tu despacho como en el salón de tu casa, asegúrate de que este lugar sea tranquilo, esté organizado, libre de distracciones y disponible en cualquier momento. Tu entorno de estudio debe ser una de tus principales preocupaciones como estudiante en línea, así que asegúrate de que se amolda a tu rutina de estudio. Además, pide a tus amigos, familiares y compañeros que respeten tu "modo de trabajo" y considera la posibilidad de apagar el teléfono y desconectarse de todas las redes sociales cuando estudies; no querrás que te interrumpan ni te distraigan. Esto es muy importante para completar con éxito este curso.

4. Identifica sus objetivos y metas de aprendizaje.

Desde el principio, debes tener muy claro cuál es tu propósito al seguir este curso en línea. Debes recordarte regularmente lo que quieres conseguir al final de este curso. Esto te motivará para terminar el curso correctamente sin escatimar esfuerzos.





5. **Elabora un plan de estudio.**

Un plan de estudio claro es esencial para el éxito del aprendizaje en línea. A continuación se dan algunas pautas para preparar un buen plan de estudio:

- **Planificación antelación.** Planificatu horario de estudio con antelación para saber cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijas un plazo.
- **Ten un horario de estudio eficaz.** El aprendizaje en línea necesita una buena estructura, así que crea un horario de estudio como si fueras a la escuela. Haz el horario teniendo en cuenta tus compromisos y responsabilidades para que no tengas que hacer demasiadas modificaciones. Puedes guardar tu horario en el calendario de tu ordenador o dispositivo móvil o incluso crear un planificador de pared, que podrás marcar y comprobar cada vez que estudies.
- **Crea listas de tareas pendientes.** Haz una lista de las tareas que tienes que completar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantenerte al día.
- **Establece límites de tiempo.** Antes de empezar a estudiar, establece límites de tiempo claros y distribuye el tiempo de estudio de forma equilibrada. Todos tenemos un tiempo de concentración limitado. Averigua cuánto tiempo puedes estudiar con un buen nivel de concentración e intenta ceñirte a tu límite de tiempo. No intentes terminar o abarcar más de lo que puedes digerir en una sola sesión.
- **Cumple el horario.** Por último, cíñete a tu plan de estudio. La procrastinación es el problema número uno de los estudiantes en línea, así que asegúrate de mantenerte organizado y no retrasarte con tu horario. Recuérdate periódicamente porqué te apuntaste a este curso.

6. **Ponte en contacto con nosotros para obtener ayuda cuando la necesites.**

Los cursos en línea no facilitan el contacto cara a cara con el instructor, por lo que puedes dudar a la hora de plantearnos cualquier pregunta o duda durante el estudio. Te recomendamos que establezcas una relación con tu instructor en línea poniéndote en contacto con él regularmente y poniéndole al día de sus progresos. Al hacernos preguntas, comprenderás mejor el contenido y nos ayudará a entender la eficacia general de este curso en línea y a realizar las mejoras necesarias.

7. **Repasar, revisar y repetir al menos 2 veces (Muy importante).**

Este curso no es para seguirlo una sola vez. Te recomendamos que repases todo el material del curso al menos dos veces para comprenderlo bien. Repasar lo que has estudiado mejorará tu memoria y te ayudará a comprender mejor el material del curso. Sin embargo, nuestros alumnos suelen encontrar información nueva cada vez que repasan de nuevo los capítulos. Repetir las tareas profundizará tu comprensión y aumentará tu confianza.



Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes ciertas responsabilidades:

- Hacer un horario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No te saltes ni adelantes ningún capítulo o lección
- Termina todas las tareas con sinceridad
- Registrar tus horas de estudio
- Sigue los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

Certificación y créditos de horas

Después de completar este curso, habrás adquirido notablemente habilidades y conocimientos como profesor de yoga. Por lo tanto, después de completarlo con éxito, recibirás un certificado de *12 horas del Curso de Fundamentos de Ayurveda* de Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams son Escuelas de Yoga Registradas reconocidas internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Puedes utilizar las horas del curso para CE Hours (horas de educación continua) con Yoga Alliance.

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 con cualquier Asociación de Yoga (como Yoga Alliance) y añadir el curso de Ayurveda a tu perfil, primero debes seguir un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. Luego, puedes usar las horas del curso para horas CE (horas de educación continua) con Yoga Alliance. **Es bueno saber que los registros con Asociaciones de Yoga pueden tener beneficios pero no son requeridos para enseñar.**

Si no has terminado previamente una formación de 200 horas para profesores de yoga pero estás interesado, ofrecemos cursos de formación de 200 horas para profesores de Hatha Yoga online y en nuestros ashrams.

Más información: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

2022-2023 Exención de enseñanza en línea del SJR

Es bueno saberlo: La exención de enseñanza en línea de Yoga Alliance se ha extendido hasta el 31 de diciembre de 2023. Todos los cursos de educación continua (YACEP) con Arhanta Online Academy, por lo tanto, se cuentan como horas de contacto y se pueden utilizar para las horas de enseñanza de Educación Continua (CE) requeridas para todos los RYTs.

Inscripción en el Programa de Formación Continua de la Alianza del Yoga (YACEP)

Cómo añadir las horas del curso a tu perfil de Yoga Alliance:





1. En www.yogaalliance.org, selecciona el enlace "Iniciar sesión" en la parte superior derecha e introduce tu dirección de correo electrónico.
2. Una vez conectado, haz clic en "Mi panel" en la esquina superior derecha.
3. Haz clic en el enlace "Mis horas de formación" situado a la izquierda y selecciona "En persona con un YACEP".
4. Carga tu certificado.
5. Encuentra tu YACEP >> Busca "Ram Jain".
6. Desplázate hacia abajo hasta el curso que has completado.

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

Fundamentals of Ayurveda

Educational Categories * ?

| | Contact Hours | Non-Contact Hours |
|--|---------------|-------------------|
|  Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video | 0.00 | 0.00 |
|  Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video | 0.00 | 0.00 |
|  Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video | 0.00 | 12.00 |
|  Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video | 0.00 | 0.00 |
| TOTAL | 0.00 | 12.00 |

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#)



7. Enviar solicitud.

8. En un plazo de 14 días, se añadirán tus horas.

Puedes encontrar el perfil YACEP de Ram aquí:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:



Importante - Reembolsos

Tu satisfacción es importante para nosotros, por lo que si por alguna razón no estás satisfecho con nuestro curso en línea, puedes solicitar un reembolso completo dentro de los 30 días siguientes a la compra. Esto significa que puedes explorar hasta el 25% del curso dentro de los primeros 30 días, y si encuentras que no es el más adecuado para ti, envíanos un correo electrónico antes del final del día 30 y recibirás un reembolso completo rápido y garantizado. Para cualquier solicitud de reembolso, pónete en contacto con nosotros en info@arhantayoga.org.

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

Entrega de tareas

Tu panel de aprendizaje electrónico te presentará videos, materiales descargables en formato PDF y tareas. Tendrás que terminar de ver todos los videos, completar los cuestionarios y cargar la tarea para completar el curso con éxito. Cargar la tarea es fácil y será aprobada por uno de nuestros empleados en un par de días. Una vez cargada la tarea, puedes continuar con el curso, aunque aún no haya sido aprobada. Sólo la última tarea está bloqueada; antes de aprobarla, nuestros profesores se asegurarán de que has completado correctamente todas las tareas anteriores. Por favor, ten en cuenta que si tienes alguna pregunta para el profesor, no la pongas en las tareas sino que pregunta directamente a Ram a través de la función de mensajería de tu panel de aprendizaje.



Conecta con tu profesor

Una conexión regular con tus profesores te ayudará en muchos aspectos. No dudes en ponerte en contacto con Ram siempre que tengas dudas o preguntas durante el estudio de este curso.

Puedes ponerte en contacto con el equipo de Ram a través de la función de mensajes de tu panel de e-learning.

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros estudiantes del Curso Fundamentos de Ayurveda a través del foro de debate de tu panel de aprendizaje electrónico.

Asistencia técnica y certificado

Para obtener asistencia técnica, no te pongas en contacto con los profesores, sino con nuestro equipo de asistencia técnica en support@arhantayoga.org.

Para cualquier pregunta sobre tu suscripción al curso, facturación, etc., ponte en contacto con nuestro equipo administrativo en info@arhantayoga.org.

Te deseamos lo mejor en tu formación. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.

