

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

**TODO EL AÑO**



**PERIODO DE CLASES:**

**DURACION: 11 MESES**

**1 VEZ POR SEMANA**



**Costo de inscripción:**

**\$3,900.00 pesos**

**Incluye uniforme**

**11 Mensualidades de:**

**\$3,000.00 pesos**

**Incluye material didáctico**

**Curso impartido por**

**Dra. Ay. Dulce María Hdez. E. de Teles  
y Staff**



Egresada de New England Institute Of Ayurvedic  
Medicine U.S.A. y de la Open International University  
Of Ayurvedic Medicine, Colombo, Sri Lanka.

Participante en el Training In Mind Body Medicine  
For Health Professionals con el Dr. Deepak Chopra.

**Observaciones:**

**Horarios: Sujeto a todos los días de la semana**

**¡¡Reúna su grupo!!**

**Abrimos horarios**

**de Lunes a Sábado**

**de 4 alumnos en adelante**

**¡¡LLAMANOS!!**

**Tel: 5554.4440**

**GURUKULA DE AYURVEDA S.C.  
AV. MIGUEL ÁNGEL DE QUEVEDO NO 854  
COYOACAN, DEL. COYOACAN,  
CP 04330, CDMX**

**fantasticasalud@yahoo.com.mx**

**[www.ayurvedatotal.com](http://www.ayurvedatotal.com)**

**ayurvedatotal**

**DIPLOMADO**

**GASTRONOMÍA**

**AYURVEDICA CURATIVA**

**CON RECONOCIMIENTO SEP**

**-CUATRO ESTACIONES-**



**UN NUEVO CONCEPTO EN SALUD  
WWW.AYURVEDATOTAL.COM**



**Comer para un equilibrio perfecto**

**con los 6 sabores Dulce, Acido, Salado,**

**Picante, Amargo y Astringente**

**para mejorar la digestión**

**y prevenir enfermedades.**

Te invitamos a formar parte del diplomado de gastronomía Ayurveda, donde aprenderás a preparar comida curativa de acuerdo a tu tipo constitucional.

Preparamos el menú acorde a las estaciones del año.

Conoce el tipo de Dosha (humor biológico) al que perteneces y aprende a elaborar platillos acorde al Dosha Vata, Pitta o Kapha Y sana tu cuerpo y tus emociones

## DIETA PARA TIPO FÍSICO

La guía más fundamental para lo que se debe comer es el tipo físico al que pertenecemos.

Si usted es Vata, este Dosha desea ser equilibrado con sabores: dulce, ácido y salado, diferente de los Pitta o un Kapha.

Digamos que dos personas están comiendo en un café y ambos piden una ensalada del chef, té helado y sorbete de limón. Si una persona es Pitta, está en una excelente comida, pues el sabor dulce y la frescura de la alimentación ayudan a equilibrar el

Las verduras crudas, sobre todo las amargas, así como las bebidas frías y la falta de alimentos sustanciosos, sacan a Vata de equilibrio.

Cuando hayan terminado la comida, ambos se alejaran con una sensación muy diferente, aunque hayan ingerido lo mismo: el Pitta se sentirá animoso y repuesto; el Vata, insatisfecho y sin energía. Por eso mismo es importante ajustar la dieta a nuestra prakriti o constitución natural.



Mujer en la posición de loto limpiando grano sadhana que llama la resolución

En la Ayurveda la dieta equilibrada no gira en torno a la grasa, hidratos de carbono ni proteínas, tampoco le presta la atención directa a las calorías, vitaminas y minerales.

A estos nutrientes los conocemos de modo intelectual, no por experiencia directa. No podemos detectar la vitamina C en el jugo de naranja que tomamos, mucho menos la diferencia entre ella y la vitamina A.



Ceremonia de  
**¡¡BIENVENIDA!!**  
Inicia: marzo  
Horario: 10:00 am  
**SIN CONVERTIR LA NUTRICIÓN  
EN UN DOLOR DE CABEZA**

Clases teórico- práctico	
Menú	Dosha
Primavera	Vata
Verano	Pitta
Otoño	kapha
invierno	

En su mayor parte, la nutrición accidental surge del laboratorio del análisis. La nutrición Ayurvedica viene directamente de la naturaleza.

Cuando las papilas gustativas reciben un bocado, transmiten a los Dosha una enorme cantidad de información útil.

En Ayurveda, trabajando únicamente con esta información, nos permite seguir una dieta balanceada de modo