

Recorrido del retiro de Introducción al Ayurveda

Entendiendo, sintiendo y cocinando para los doshas



Día uno - Bienvenida

Hoja 1

- 15hs: Recepción con tecitos y mandala de frutas
- 15:30hs: Círculo de Bienvenida y Presentación
- 16hs: Introducción a la Medicina Ayurveda
- 16:30hs: Teoría de los 5 elementos y los 3 doshas
- 17:30hs: Merienda liviana
- 18 - 19hs Vata, Pitta y Kapha.
- 19-20.30hs: Test de doshas
- 20:30-21hs: conectar con el cuerpo, soltar
- Dudas del test para quienes les hayan quedado
- 21:15hs: Cena

Día dos - Vata o Aire

- 8hs: Espacio de conexión con el cuerpo
- 8:30hs: Desayuno
- 9:30 -10:30 hs: Clase, qué equilibra y desequilibra al dosha vata o aire
- 10:30-11hs: Se recomendará un plan alimentario para cada participante, para aprovechar los talleres siguientes
- 11:30-13hs: Taller: Sintiendo el aire en el cuerpo
- 13:30hs: Almuerzo. Tiempo libre hasta las 15hs
- 15-18hs: Taller de cocina para el dosha vata: apaciguando el aire del cuerpo
- 18hs: Merienda
- 19-20hs: Clase: comprendiendo los agnis (fuego digestivo)
- 20:15hs: Actividad de conexión con el cuerpo a través de la música
- 21:30hs: Cena



Dra. Maria de Ezcurrea
Medicina Ayurveda

Visite: ayurvedamaria.com

Recorrido del retiro de Introducción al Ayurveda

Entendiendo, sintiendo y cocinando para los doshas



Hoja 2

Día tres - Pitta o fuego

- 8hs: Espacio de conexión con el cuerpo
- 8:30hs: Desayuno
- 9:30 -11 hs: Clase, qué equilibra y desequilibra al dosha pitta o fuego
- 11:30-13hs: Taller: Sintiendo el fuego en el cuerpo
- 13:30hs: Almuerzo. Tiempo libre hasta las 15hs.
- 15-18hs: Taller del cocina para el dosha pitta: apaciguando el fuego del cuerpo
- 18hs: Merienda
- 19-19:45: Clase: contemplando a los bidoshas
- 20hs: Actividad lúdica
- 21:30hs: Cena

Día cuatro - Kapha o agua

- 8hs: Espacio de conexión con el cuerpo
- 8:30hs: Desayuno.
- 9:15 -10:30hs: Clase, qué equilibra y desequilibra al dosha kapha o agua
- 11-12:30hs: Taller: Sintiendo el agua y la tierra en el cuerpo
- 13hs: Almuerzo. Tiempo libre hasta las 14hs.
- 14-16:30hs: Taller del cocina para el dosha kapha: apaciguando el agua del cuerpo
- 16:30-17hs: círculo de cierre
- 17hs: Merienda de despedida (opcional)



Dra. Maria de Ezcurra
Medicina Ayurveda

Visite: ayurvedamaria.com