



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Centro Alba [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)



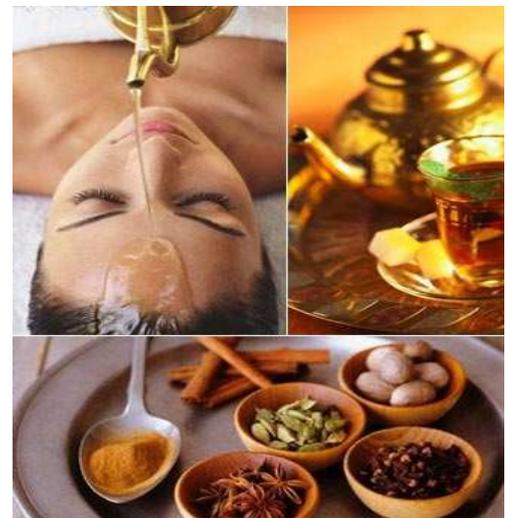
## Taller Introducción al Ayurveda Multidimensional

(la madre de todas las terapias)

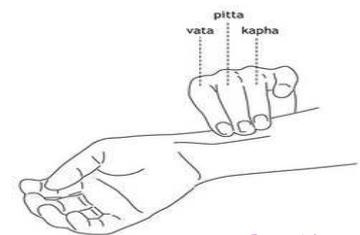
**Sabado 11 de mayo**  
**18h -20H**

**En el Parque u Hotel Villa Gadea**  
**03590 Altea (N-332) . Alicante**

**Participación por persona**  
**o pareja: 10 €**



Este Taller está abierto a toda persona con edad adulta que quiera adquirir herramientas para la auto-gestión de la salud.



*Introducción a la  
lectura de el pulso*

**Presentado y animado por:**

**Chaitanya S. das ( Chai )**

Diplomado como Perito en ayurveda y aplicación práctica y personalizada del Yoga en la Salud. Por el Ayurvedic & Research Center Pune MD India.  
Prof. Yoga Bhakty Shastry

Para mayor información e Inscripciones:  
[alfauno3@hotmail.com](mailto:alfauno3@hotmail.com) o Tel/sms al **630 677507**

# Taller introducción al Ayurveda Multidimensional

## Ayurveda visión holística de la salud

Más que un sistema médico, el ayurveda es una forma de vida, una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella. En ayurveda, **salud significa armonía**, y realmente no hay límite para el grado de armonía que uno puede alcanzar si se dedica a ello. Esta manera de vivir destaca la prevención frente a la curación, sin descuidar por ello esta última.

En este espacio de dos horas saborearemos de forma práctica la Riqueza que nos aporta el **Ayurveda**, junto con la práctica de la meditación, el canto de mantras, podemos potenciar nuestro crecimiento personal, de forma rápida y de crecimiento sostenible dotándonos de capacidad auto-curativa auto-crítica y reflexiva para nuestro bienestar mental, físico y espiritual.

**El objetivo principal** de este Taller es mostrar al estudiante la importancia de obtener “auto conocimiento y responsabilidad” en la gestión de su propia salud. Así como potenciar el crecimiento personal dotándole de capacidad de crítica y reflexión para su bienestar mental, físico y espiritual. Además para aquellos profesionales de la salud, facilitarles herramientas complementarias a su labor.

## ABORDAREMOS LOS SIGUIENTES TEMAS:

- Conocer nuestra realidad multidimensional o niveles corporales, físico, mental, emocional, espiritual, aprenderemos porque es importante lo relacionado a la salud.
- Porque una sanación profunda solo se produce cuando se atienden las necesidades de los cinco niveles simultáneamente.
- Atender la enfermedad desde el nivel donde se originó.
- Relación entre, digestión, metabolismo e inmunidad.
- La diferenciación entre uso y mal uso e inteligente de los sentidos, su importancia en el mantenimiento de la salud y la curación, porque el yoga y la meditación son aliadas inseparables del ayurveda.