FORMACIÓN

AYURVEDA & SALUD AUTOGESTIVA

5ª EDICIÓN

@veropastor.pni

AYURVEDA & SALUD AUTOGESTIVA 2025

En esta formación, integramos sabiduría ancestral con ciencia moderna para personas apasionadas por el bienestar humano, que buscan transformar su salud, adquiriendo herramientas prácticas para el autocuidado y el cuidado a los demás

OBJETIVO

En esta formación haremos un recorrido por los diferentes sistemas del cuerpo, activando la escucha y comprendiendo su funcionamiento. Fusionamos el lenguaje milenario de la medicina ayurvédica, que es muy simple y a la vez profundo, junto con ciencia actualizada para aprender sobre nuestro proceso digestivo, microbiota, ejes hormonales, ciclo femenino, espiritualidad, y tanto más.

DIRIGIDO

A todos quienes estén interesados en aprender y aplicar herramientas para entender y potenciar su salud integral y la de otros.

PROGRAMA

Módulo I – Introducción al Ayurveda

1. Presentación del curso. Origen del Ayurveda, teorías fundamentales. **El legado de los sabios milenarios**
2. Teoría de los Doshas / Biotipo constitucional y sus cualidades . **Los doshas como herramienta de autoconocimiento.**
3. Técnicas de diagnóstico - autobservación. **El cuerpo habla lo que la mente todavía no se dió cuenta.**

Módulo II - Salud digestiva / Intestinal

4 . Agni - Sistema digestivo. **Somos lo que digerimos y absorbemos.**
Cómo cuidar y potenciar nuestra digestión.
5 . **Somos microorganismos**. Microbiota (como modular, limpiar, restaurar) - Eje intestino - Cerebro.
6 . Afecciones más comunes Disbiosis (SIBO, CÁNDIDA, etc). Protocolos de limpieza. **Sanar desde la raíz.**

Módulo III - Alimentación

7. Nutrición Fisiología (Macronutrientes, micronutrientes, grupos de alimentos), Corrientes de alimentación - **Yendo al orígen.**
8 . Alimentación ayurvédica - **Somos seres únicos con necesidades únicas.**
9 . Ayunos. Prácticas de desintoxicación aplicables a la vida cotidiana. **El estado natural del cuerpo es la salud**

PROGRAMA

Módulo IV - Sistema Nervioso

10 . Ritmos circadianos. **El reloj biológico y los desafíos de la vida cotidiana.** Dra. Bettina Tassino
11. Psicología Ayurveda - Comprendiendo nuestra mente. Rajas, Tamas, Sattva.
12 . **Filosofía Védica aplicada a la vida moderna** - Dra. Perla Kuj (Argentina).
13 . **Herramientas ayurvédicas para una vida más feliz**. Dra. Perla Kuj (Argentina).

Módulo V – Tratamiento y diagnóstico según el Ayurveda

14 . Plantas, hierbas y especias; Uso terapéutico desde la mirada Ayurvédica y la fitomedicina. **Todo está en la naturaleza.**
15. **Ayurveda para la mujer**, etapas del ciclo femenino y la mirada desde las medicinas integrativas.
16 . **Rutinas Ayurvédicas de autocuidado.** FIN DE CURSO

El programa está sujeto a cambios.

MODALIDAD

Formato

La formación es 100% online y se puede realizar desde cualquier lugar del mundo.

Las clases quedarán grabadas para ser vistas en cualquier momento y quedarán disponibles durante todo el año.

Todo el material se entregará en un pdf descargable al iniciar el curso.

Se incluirá bibliografía para quién desee ampliar en cada temática.

Duración

4 meses, 16 encuentros semanales.

Inicia: 6 de Mayo. Finaliza: 2 de Setiembre

Martes de 18 30 a 20 30 hs.
Se pueden tomar clases sueltas o realizar módulos puntuales.

VALORES

Valor mensual: $6000 uruguayos / USD 142

Precio total 20% dto - $19200 / USD 440

Early Bird - Hasta el 31 de Marzo:

- **Primera cuota: $3500 / USD 83**

Link pago mensual

mercado pago

Link pago anual
(Apto Argentina)

mercado pago

Pago desde el exterior

PayPal

Datos bancarios

Nombre beneficiario: Verónica Pastor
BANCO: SANTANDER
Número de cuenta **UY**: 98331603
Número de cuenta **USD:** 98331700
Sucursal: 16

ME SUMO!

Tenés alguna duda?
Contactános!

VERO PASTOR

Encontré mi pasión en las medicinas ancestrales como herramientas terapéuticas y de autoconocimiento.
Hace muchos años que mi vida está permeada de estas sabidurías y la han resignificado en muchísimos aspectos.

Me formé en Medicina Ayurveda en India y en Argentina, y en Psiconeuroinmunoendocrinologia. Amo profundamente fusionar la sabiduría ancestral con la ciencia moderna.
Creo que lejos de ser paradigmas opuestos se sinergizan y es maravilloso integrarlas.. sacar como siempre lo que más nos nutre de lo que aprendemos.

Desde que soy madre, me interpela mucho la ciclicidad femenina y cuán importante es respetar, sanar y conocerla en profundidad, así como los procesos que tienen que ver con la fertilidad y la gestación.
Soy máster en fertilidad, embarazo y salud hormonal femenina.

Creo firmemente que estas herramientas son un valioso aporte para nuestro empoderamiento y nuestra evolución, tanto personal como colectivo.
Espero que esté camino me lleve a lugares cada vez más ricos y sanadores… porque creo que cada uno enseña lo que necesita aprender

@veropastor.pni

hola@veropastorpni.com
www.veropastorpni.com