SECRETOS DE ASIA · CICLO DE TALLERES PRESENCIALES

EL ARTE DE VIVIR AYURVEDA · NIVEL

I

Descubre tu Ayurveda

Cinco experiencias para descubrir tu constitución, aprender a alimentarte, crear tu rutina de bienestar y elaborar tus primeros preparados ayurvédicos.

ISABEL BAUTISTA BETORET

NIVEL I · INICIACIÓN

La *experiencia*

Cada encuentro es una experiencia de descubrimiento, no una clase convencional. Las participantes aprenden, experimentan con los sentidos, disfrutan de un pequeño brunch ayurvédico y elaboran un preparado personalizado que se llevan a casa.

5 meses	Un sábado al mes	3 horas	Presencial
DURACIÓN	FRECUENCIA	CADA ENCUENTRO	MODALIDAD

LOS CINCO TALLERES

01	Descubre tu naturaleza	*¿Quién eres según el Ayurveda?*
02	Alimenta tu dosha	*El arte de comer para ti*
03	Tu ritual diario	*Transforma tus mañanas*
04	Tu botica natural	*Descubre el poder de las plantas*
05	El ritual de la belleza	*Cuida tu piel y tu cabello*

TALLER 01 · UN SÁBADO · 3 HORAS

01 Descubre tu naturaleza

¿Quién eres según el Ayurveda?

APRENDES	Introducción al Ayurveda: sus orígenes, los cuatro pilares de la vida, Dharma, los cinco elementos, los sentidos, las cualidades de la materia y los tres doshas.
EXPERIENCIA	Cálculo guiado de la constitución ayurvédica de cada participante, diferenciando Prakriti y Vikriti. Exploración sensorial de aromas, texturas y cualidades.
TU CREACIÓN	Un perfume botánico en aceite, elaborado a partir de bases aromáticas preparadas, con una selección personal de notas.
BRUNCH	Degustación introductoria de los seis sabores.

NOTAS PARA DESARROLLAR

TALLER 02 · UN SÁBADO · 3 HORAS

02 Alimenta tu dosha

El arte de comer para ti

APRENDES

Introducción a Agni, los seis sabores, las cualidades de los alimentos y los principios de alimentación según Vata, Pitta y Kapha.

EXPERIENCIA

Aprende a construir un plato ayurvédico y a transformar una misma receta mediante ingredientes, técnicas de cocción y especias.

TU CREACIÓN

Tres churnas culinarios de iniciación, uno para cada dosha, con mezclas de especias previamente preparadas y etiquetadas.

BRUNCH

Degustación comparativa de tres versiones de una misma receta, adaptadas a distintas cualidades.

NOTAS PARA DESARROLLAR

TALLER 03 · UN SÁBADO · 3 HORAS

03 Tu ritual diario

Transforma tus mañanas

APRENDES	Dinacharya, reloj ayurvédico, hábitos de higiene, descanso, movimiento y rutinas adaptadas a cada dosha.
EXPERIENCIA	Práctica guiada de limpieza de lengua, higiene oral, respiración y automasaje de manos o pies. Cada participante diseña su propia rutina de mañana y noche.
TU CREACIÓN	Un kit de ritual matinal con una mezcla botánica seca para limpieza corporal suave y un aceite de automasaje, utilizando bases previamente preparadas.
BRUNCH	Desayuno ayurvédico templado con opciones adaptables.

NOTAS PARA DESARROLLAR

TALLER 04 · UN SÁBADO · 3 HORAS

04 Tu botica natural

Descubre el poder de las plantas

APRENDES

Introducción a la fitoterapia ayurvédica: cualidades de las plantas, partes utilizadas, métodos de preparación y usos tradicionales. Diferencias entre infusiones, decocciones y macerados.

EXPERIENCIA

Laboratorio sensorial de plantas y comparación de macerados en distintos aceites base, observando aroma, color y textura.

TU CREACIÓN

Un pequeño kit de botica con un aceite herbal corporal personalizado y una mezcla botánica seca para un ritual de autocuidado. Las bases maceradas estarán preparadas y filtradas previamente.

BRUNCH

Degustación de infusiones alimentarias y aperitivos aromatizados con hierbas.

NOTAS PARA DESARROLLAR

TALLER 05 · UN SÁBADO · 3 HORAS

05 El ritual de la belleza

Cuida tu piel y tu cabello

APRENDES

Introducción al cuidado ayurvédico de la piel y el cabello, elección de aceites y plantas cosméticas, y adaptación de los rituales a las necesidades personales.

EXPERIENCIA

Ritual guiado de belleza con observación de las características de la piel y el cabello, demostración de masaje facial y exploración de ingredientes botánicos.

TU CREACIÓN

Una mascarilla facial botánica en polvo y un preparado capilar herbal, seleccionados entre fórmulas básicas previamente diseñadas.

BRUNCH

Experiencia de cierre con un pequeño menú ayurvédico y revisión de los aprendizajes.

NOTAS PARA DESARROLLAR

NIVEL I

Lo que hace especial esta formación

Tu carta personal Ayurveda

Desde el primer encuentro cada participante construye su propio cuaderno, con constitución, preferencias, alimentación, rutinas y preparados.

Tu colección de preparados

Cada mes se llevan a casa productos elaborados durante el taller, con fichas de ingredientes, instrucciones y precauciones.

El brunch de los sentidos

No es solo un almuerzo: cada degustación ayuda a descubrir sabores, aromas, ingredientes o técnicas relacionadas con el contenido del encuentro.

Aprendizaje entre encuentros

Una guía breve con ejercicios de observación y pequeñas prácticas para aplicar durante el mes, sin convertirlo en una formación académica pesada.

ORGANIZACIÓN DE CADA SÁBADO



Bienvenida y descubrimiento	15 MIN
Teoría participativa e introspección	45 MIN
Experiencia sensorial y práctica	35 MIN
Brunch ayurvédico comentado	30 MIN
Fabricación de preparados	45 MIN
Integración, preguntas y cierre	10 MIN

DURACIÓN TOTAL — 180 minutos

NIVEL I

Reserva tu *plaza*

PRESENCIAL

Incluye ingredientes, envases, brunch ayurvédico y material didáctico. Te llevas a casa cada preparado elaborado.

ONLINE

Formación y fichas de preparación, con una lista de materiales para reproducir las prácticas en casa.

PLAZAS, FECHAS E INSCRIPCIÓN

Toda la información y la reserva, en la tienda de Secretos de Asia.

RESERVAR EN LA TIENDA →

secretos-de-asia.myshopify.com/products/el-arte-de-vivir-ayurveda-nivel-i-descubre-tu-ayurveda

EL RESULTADO DEL NIVEL I

Cada participante termina con una carta personal de Ayurveda, cinco experiencias prácticas, una colección de preparados naturales y conocimientos para comenzar a incorporar el Ayurveda a su vida cotidiana.

EL RECORRIDO COMPLETO

I	Iniciación	Primer churna culinario, perfume sencillo, aceite de rutina y primeros macerados
II	Botica	Preparados herbales alimentarios, compresas, pindas, ghee aromatizado y mezclas botánicas
III	Belleza	Limpiadores faciales, champús, mascarillas, bálsamos, mantecas y cosmética más elaborada
IV	Estaciones	Recetas y formulaciones estacionales, combinando técnicas aprendidas sin repetir productos

NIVEL I · USO INTERNO

Notas de *diseño*

Preparación previa

En este primer nivel no se enseña formulación compleja: la facilitadora prepara previamente las bases y las participantes aprenden a reconocer, seleccionar y combinar los ingredientes. Así las tres horas se aprovechan en la experiencia y el aprendizaje.

Test de doshas

Se presenta como una herramienta de autoconocimiento tradicional, no como un diagnóstico médico.

Seguridad de los preparados

Para perfumes, aceites y preparados corporales: fórmulas previamente comprobadas, diluciones seguras, información de alérgenos y conservación.

Puente al Nivel II

El Nivel II queda libre para profundizar en Ama, detox, fitoterapia, formulaciones y técnicas de elaboración más avanzadas, sin repetir lo aprendido en esta iniciación.

IDEAS Y PENDIENTES