



CURSO SOBRE LA VISIÓN AYURVÉDICA DE LA MENTE

PRIMERA PARTE:

PROGRAMA: duración 6 semanas + 1 fin de semana

MÓDULO 1: La mente desde el Ayurveda (duración 2 semanas).

Este módulo contiene los siguientes videos/clases:

1. Introducción al Ayurveda (duración 13min)
2. Introducción a la visión Ayurvédica de la Mente (14´)
3. El carruaje tirado por 5 caballos (19´)
4. Los 5 sentidos o Indriyas (23´)
5. El ego (16´)
6. La mente cotidiana o manas (11´)
7. Las huellas mentales o samskaras (17´)

Consultas: [Foro 1er módulo](#)

SEM 3: Repaso y ZOOM1 (encuentro virtual)

video meditación 14´

MÓDULO 2: El relato aprendido (duración 2 semanas)

Este módulo cuenta con las siguientes clases/videos:

1. La percepción aprendida (24´)
2. Las creencias como organizadores de la realidad (42´)
3. Introducción a la PNL (21´)
4. Ejercicios de PNL para cuestionar el relato mental (22´)
5. La mente y las polaridades (22´)
6. Integración (21´)

Consultas: [Foro 2er módulo](#)

SEM 6: Repaso y ejercicios de metamodelo. ZOOM2 (encuentro virtual)

