

AyurVida ibiza

RESEARCH ASSOCIATION
AYURVEDA & YOGA
WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

**200h
AYURVEDA
1 (5)**

Online with practices in Ibiza & India

PRIVATES AND SMALL GROUPS

Online con prácticas en Ibiza & India

PRIVADOS Y GRUPOS PEQUEÑOS

Learn basic theory with simple explanatory videos with personalized attention and consultations with Dr. Dhara Barai, Kike Mantecón and AyurVida Ibiza.

Aprende la teoría básica con sencillos videos explicativos, atención personalizada y consultas con Dr. Dhara Barai, Kike Mantecón y AyurVida Ibiza.

**NEW RETREAT CENTER
IN LA VERA**

**¡NUEVO CENTRO DE
RETIROS EN LA VERA!**

@ayurveraretreats

www.ayurveda.es

AyurVera
RETREATS



WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

AyurVida
ibiza

About us



DR. DHARA BARAI

Ayurvedic Doctor BAMS
Doctora Ayurveda BAMS

Director at Meghdhara Hospital
in India



ENRIQUE MANTECÓN

Writer, traveler and Ayurveda therapist
Escritor, viajero y terapeuta de Ayurveda

Director of AyurVida Ibiza &
Más Allá del Viaje



AYURVIDA IBIZA & AYURVERA

Research association of therapists
and doctors from around the world,
with a 30 hectares retreat center
*Asociación de investigadores, terapeutas
y doctores por todo el mundo, con un
centro de retiros de 30 hectáreas.*



AyurVida Ibiza

We are a research association of ayurveda, yoga and natural therapies. Since 2004 we are learning Ayurveda and we know great professionals that we recommend from experience and from the heart, without wanting to lead the patient to any particular therapy. Above all, we intend to learn and teach how to prevent diseases through a good diet, an active life, a healthy mind, a certain daily routine and provide some techniques to enjoy a fuller and more balanced life.

In 2012 between Kerala and Ibiza we started to create the project and to give training courses. Now after years working together, we can say that we are a great team, starting with different Ayurvedic doctors, doctors and vaidyas, doctors in Tibetan medicine, physical therapists, Ayurveda therapists, yoga teachers and different natural therapies.

On the other hand, and with the website www.beyondthejourney.com, we dedicate ourselves preparing trips to different parts of the world, places where ancient civilizations often developed around telluric focus and left amazing archaeological remains, getting to know the people and cultures that currently live in those places. For a decade and a half we have also followed solar eclipses around the world. On one of those trips studying Ayurveda in India, we realized that it is a very good, authentic and clean approach to "the science of life". Know yourself in order to be well balanced and in harmony with others. We believe that it is what must be recovered and transmitted.



AyurVida Ibiza

Somos una asociación de investigación de ayurveda, yoga y terapias naturales. Desde 2004 estamos aprendiendo y practicando Ayurveda. Conocemos a grandes profesionales que recomendamos por experiencia y desde el corazón. Ante todo pretendemos aprender y enseñar a prevenir enfermedades mediante una buena alimentación, vida activa, una mente sana, cierta rutina diaria y aportar unas técnicas para poder disfrutar de una vida más plena y equilibrada.

En 2012 entre Kerala e Ibiza empezamos a crear el proyecto y a impartir cursos de formación. Ahora después de años trabajando juntos, podemos decir que somos un gran equipo, empezando por diferentes doctores, médicos y vaidyas ayurvédicos, doctores en medicina tibetana, fisioterapeutas, terapeutas de Ayurveda, profesores de yoga y de diferentes terapias naturales.

Por otro lado, y con la web www.masalladelviaje.com, nos dedicamos a preparar viajes por diferentes partes del mundo, para dar a conocer lugares dónde antiguas civilizaciones crearon puntos de poder y dejaron asombrosos restos arqueológicos, conociendo a las gentes y culturas que viven en esos lugares actualmente. Durante década y media también hemos seguido eclipses totales de sol por el mundo. En uno de esos viajes estudiando el ayurveda en India, nos dimos cuenta de que es una muy buena, auténtica y limpia aproximación a “la ciencia de la vida” y a la sanación. Conocerse a sí mismo para poder estar bien equilibrado y en armonía con los demás. Todos estos métodos y conceptos son los que pretendemos recuperar y transmitir.



Meghdhara Ayurveda Academy and Hospital

Meghdhara Ayurved academy is working since 2008 to provide authentic knowledge of Ayurveda on the base of guru shishya parmpara (tradition).

Dr. Dhara Barai is running Meghdhara Ayurveda and panchakarma hospital and Meghdhara academy since 2008 at Jamnagar, Gujarat, India. She is running one charity clinic also in Jamnagar. She has completed her bachelor of Ayurveda medicine and surgery from world reknown Gujarat Ayurveda University. She also worked as junior research fellow in ayurgenomics project to establish Ayurveda principal with genetic science. She is an international lecturer on the treatment of various topics such as the Management of Infertility, Women health issue, Diabetes, Allergies, Beauty and Stress Management using Ayurvedic medicine and Panchkarma therapy. She was invited to visit aprox 4 countries for Ayurveda promotional activities; such as lectures, workshop and counseling. She has proven success-treating patients of varying age, ethnic and cultural backgrounds.

Together with **Dr Mehul Barai** is the pioneer in the state to attract foreign patients for Ayurveda treatments through Internet. Also her efforts now made it possible to draw foreign students in this state for further practical training in the field of Ayurveda. She is conducting several training courses under Meghdhara Ayurveda Academy for overseas students for practical training in the field of Ayurveda and Panchkarma since 2008. Students from Taiwan, Japan, France have participated in this course till today. She is promoting her brand Meghdhara Ayurveda for teaching training, treatment and trading by professional tie-up with institutes in overseas countries. Meghdhara ayurveda has their presence now in 4 countries India, Malaysia, Japan, France.





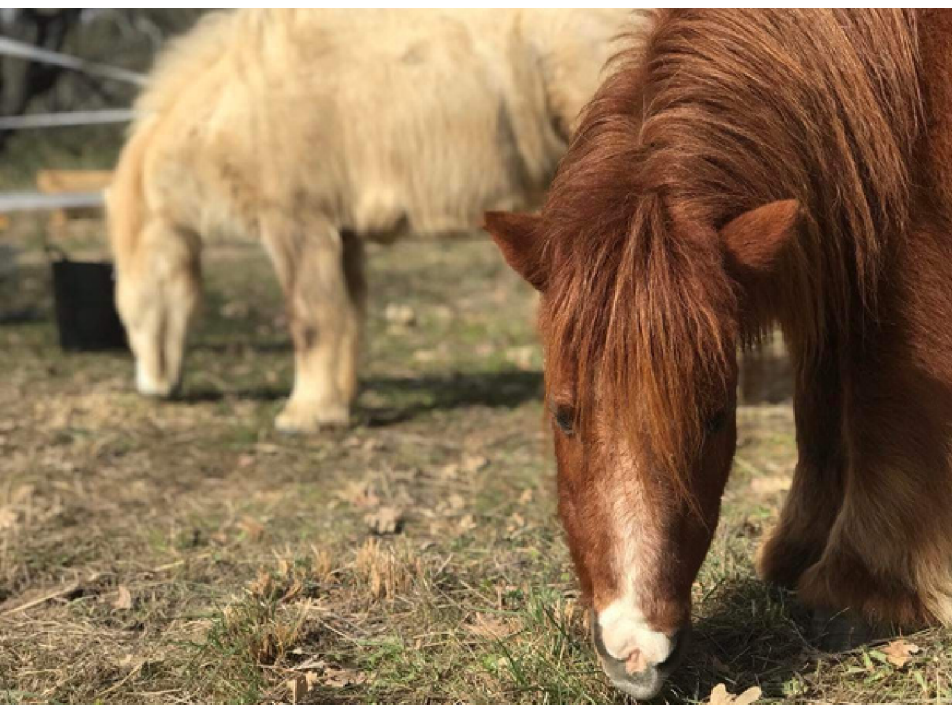
Meghdhara Ayurveda Academy and Hospital



Meghdhara Ayurveda está trabajando desde 2008 para proporcionar un conocimiento auténtico de Ayurveda sobre la base del guru shishya parmpara (tradición).

Dr. Dhara Barai dirige el hospital Meghdhara Ayurveda y panchakarma y la academia Meghdhara desde 2008 en Jamnagar, Gujarat, India. También es la directora de una clínica de caridad en la zona. Ha completado su licenciatura en medicina y cirugía ayurvédica de la mundialmente reconocida Universidad de Ayurveda de Gujarat. También trabajó como investigadora junior en un proyecto de ayurgenómica para establecerse como directora de Ayurveda con ciencia genética. Es conferencista internacional sobre el tratamiento de diversos temas como el Manejo de la Infertilidad, Problemas de Salud de la Mujer, Diabetes, Alergias, Belleza y Manejo del Estrés utilizando la Medicina Ayurvédica y la Terapia Panchkarma. Invitada a visitar aproximadamente 4 países para difundir y ayudar con el Ayurveda; con conferencias, talleres y asesoramiento. Demostrando tener éxito en el tratamiento de pacientes de diferentes edades, orígenes étnicos y culturales.

Junto con **Dr Mehul Barai** es el pionero en el estado en atraer pacientes extranjeros para tratamientos de Ayurveda a través de Internet. Además, sus esfuerzos ahora hicieron posible atraer a estudiantes extranjeros en este estado para una mayor formación práctica en el campo del Ayurveda. Está llevando a cabo varios cursos de formación en la Academia de Ayurveda Meghdhara para estudiantes extranjeros para la formación práctica en el campo de Ayurveda y Panchkarma desde 2008. Estudiantes de Taiwán, Japón, Francia han participado en este curso hasta hoy. Promocionando su marca Meghdhara Ayurveda para la enseñanza, el tratamiento y el comercio mediante la vinculación profesional con institutos en países de ultramar. Meghdhara ayurveda tiene su presencia ahora en 5 países: India, Malasia, Japón, Francia y España.



AyurVera Retreat Home

Ayurveda, horses & ancient cultures

 In the shire La Vera, Cáceres
(2h from Madrid 1h of Portugal)

AyurVera, a self-sufficient, sustainable and freedom land in 30 hectares, where we offer therapies, retreats, trips, courses and practices related to Ayurveda and ancient cultures. Very necessary and useful activities in the life we protect. Our goal is to contribute to preserve an absolutely useful and proven practice for millennia and backed by the scientific method, which helps you to stay as healthy, young and balanced as possible, in a totally efficient way, working on diet, exercise, relaxation, meditation and using different therapies and oil massages. All these methods are absolutely natural, and cares about each person individually, respecting the different biotypes and the particularities of each one. They are relaxing, anti-stress and rejuvenating therapies, as they calm the mind and body and help detoxify them, rejuvenating and balancing every organ. Retreats, therapies and teachings, try to relax and balance body and mind, so necessary in these unbridled and stressful times.

All donations from AyurVida Ibiza association go directly to the project.

Welcome to meet us!

@ayurveraretreats
www.ayurveda.es

AyurVera
RETREATS



WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

AyurVida
ibiza



Casa de retiros AyurVera

Ayurveda, caballos y culturas ancestrales.

AyurVera
RETREATS

 En la comarca La Vera, Cáceres
(A 2h de Madrid 1h de Portugal)

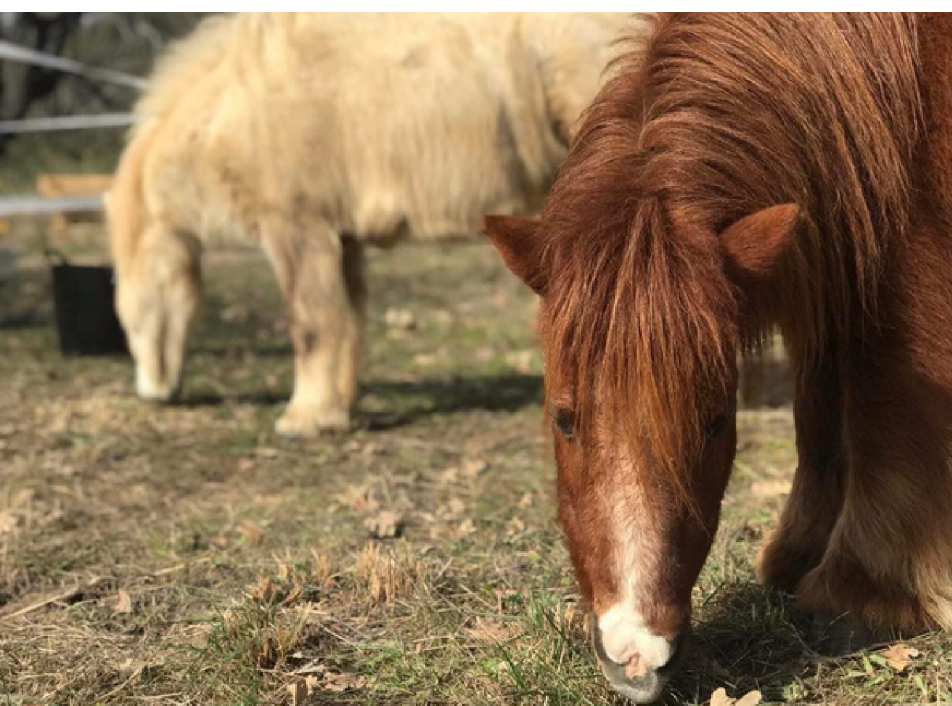
AyurVera, un lugar autosuficiente, sostenible y libre en el que ofrecemos en 30 hectáreas, terapias, retiros, viajes, cursos y prácticas relacionadas con el Ayurveda y las culturas ancestrales. Nuestro objetivo es contribuir a preservar una práctica absolutamente útil y comprobada durante milenios y avalada por el método científico, la cual ayuda a mantenerse lo más sano, joven y equilibrado posible, de una manera totalmente eficiente, trabajando la alimentación, el ejercicio, la relajación, meditación y utilizando diferentes terapias y masajes de aceites. Todos estos métodos son absolutamente naturales, y tienen en cuenta a cada persona de manera individual, respetando el diferente biotipo y las particularidades de cada persona. Son terapias relajantes, anti stress y rejuvenecedoras, ya que calman la mente y el cuerpo y ayudan a desintoxicarlos, rejuveneciendo y equilibrando cada uno de los órganos. Tanto los retiros y terapias como las enseñanzas, pretender relajar y equilibrar cuerpo y mente, tan necesario en estos tiempos desenfrenados y estresantes que corren.

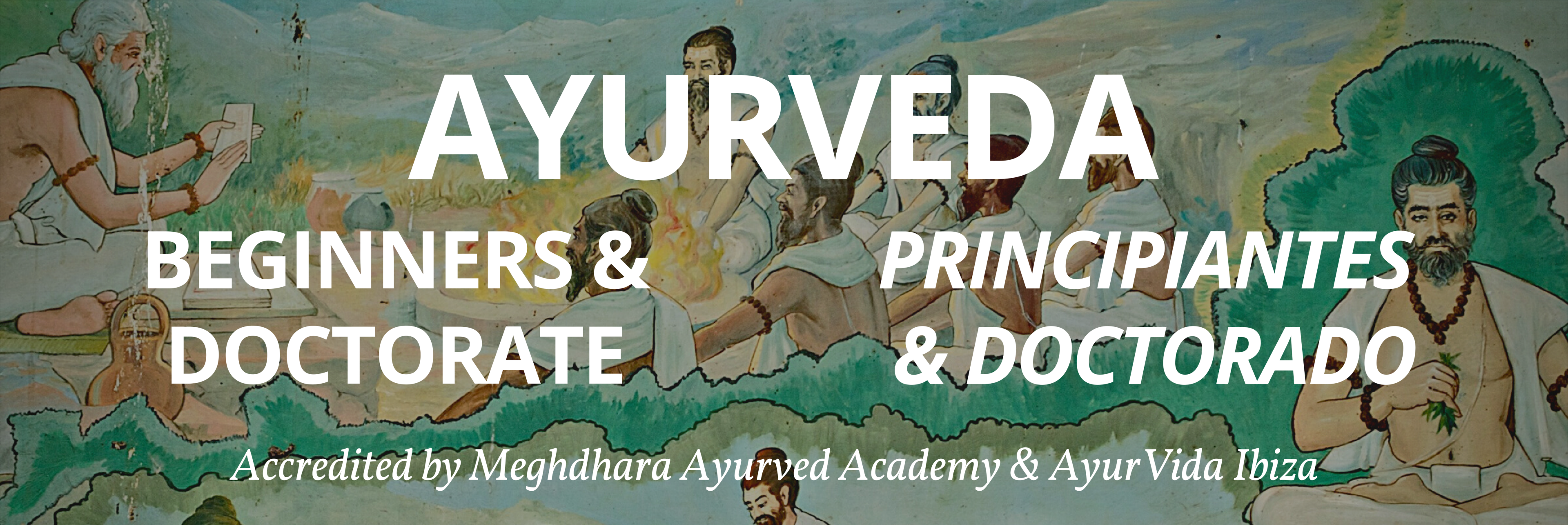
Todos los donativos de la asociación AyurVida Ibiza va directamente al proyecto.
¡Bienvenidos a conocernos!

@ayurveraretreats
www.ayurvera.es

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

AyurVida
ibiza





AYURVEDA

BEGINNERS & DOCTORATE

PRINCIPIANTES & DOCTORADO

Accredited by Meghdhara Ayurved Academy & Ayur Vida Ibiza



WWW.AYURVIDAIBIZA.COM



Syllabus

Basic of Ayurved:

- Syllabus: Basic Of Ayurved: Ayurved Utapati
- Panchmahabhut (Five elements) & twenty Gunas (Qualities)
- Vata, Pitta, Kapha - Tridosha theory
- Types of Doshas
- Seven Dhatus, Three malas
- Concept of Agni & Ama
- Srotas – Channels
- Relation of Specific Organs /glands and Dosha
- Prakriti (Constitution)
- How to diagnose Prakriti
- Mental Prakriti

Angatbadha pratishedh (Build Your Immunity)

- Dincharya
- Rutucharya

Temario

Introducción al Ayurveda

- Introducción al Ayurveda: Ayurved Utapati
- Panchmahabhut (5 elementos) y 20 Gunas (cualidades)
- Vata, Pitta, Kapha - Teoría tridosha
- Tipos de Doshas
- 7 Dhatus, 3 malas
- Concepto de Agni y Ama
- Srotas – Canales
- Relación entre órganos /glándulas y Dosha
- Prakriti (Constitución)
- Cómo diagnosticar el Prakriti
- Prakriti mental

Angatbadha pratishedh (Construye tu inmunidad)

- Dincharya
- Rutucharya



Ayurved diet and nutrition

- Classical ayurvedic nutrition & lifestyle foundation (ahar vidhi)
- Food and the guna (property's of different food items)
- Digestive system
- Concept of ama
- Modern western food & nutrition issues
- Ayurved food recipes.
- Nutritional consultations
- Cooking classes
- Practical days

Dravya guna (Ayurved Herbology)

8 Common single herbs used in ayurveda

- Ginger
- Turmeric
- Ashwagandha
- Shatavari
- Punarmava.
- Amla
- Piper longum

Pharmacological explanation & scientific research sources



Dieta y nutrición ayurvédica

- Base de estilo de vida y nutrición ayurvédica clásica (ahar vidhi)
- Alimentos y gunas (propiedades de los diferentes alimentos)
- Sistema digestivo
- Concepto de ama
- Problemas de alimentación y nutrición occidentales modernos
- Recetas de comida ayurvédica.
- Consultas nutricionales
- Clases de cocina
- Jornadas practicas

Dravya guna (Herbología ayurvédica)

8 hierbas utilizadas en Ayurveda

- Jengubre
- Cúrcuma
- Ashwagandha
- Shatavari
- Punarmava.
- Amla
- Piper longum

Explicación farmacológica y fuentes de investigación científica



Bhaisajya kalpna (Medicine preparation)

Introduction :

- Some basic preparation
- Kwath Kalpana (decoctions)
- Lehya Kalpana (semi solid preparation)
- Taila kalpana (medicated oils)
- Ghrita Kalpana (medicated ghee)
- Sandhan Kalpana (naturally fermented alcoholic preparation)
- Vatika Kalpana (tablets)

Which is useful for some common disease.

- Like chayan prash, hair oil, haridrakhand, anjan (herbal eyeliner)

Common disease and home remedies

- From headache, common cold to joint pain
- Some common lifestyle disorder also
- Ayurved point of view to western point of view



Bhaisajya kalpna (preparación de la medicina)

Introducción :

- Preparaciones básicas
- Kwath Kalpana (decocciones)
- Lehya Kalpana (preparaciones semi sólidas)
- Taila kalpana (aceites medicados)
- Ghrita Kalpana (ghee medicado)
- Sandhan Kalpana (preparación alcohólica fermentada naturalmente)
- Vatika Kalpana (pastillas)

Productos útiles para enfermedades comunes.

- Como chayan prash, aceite de pelo, haridrakhand, anjan (alineador de ojos herbal)

Enfermedades comunes y remedios caseros

- Desde dolor de cabeza, resfriado y dolor de articulaciones
- Algunos trastornos comunes del estilo de vida
- Punto de vista del Ayurveda frente al punto de vista occidental

PANCHKARMA



- Panchkarma introduction
- Ayurved massage therapy
- Sneha vidhi (oleation therapy)
- Sveda vidhi (sudation)
- Vamankarma (emesis)
- Virechana (purgation)
- Vasti (therapeutic enema)
- Nasya (nasal medication)
- Dhumpan (therapeutic smoking)
- Kavalam (therapeutic gargling)

Sutra chanting

- Astang hraday and charak, important sutra chanting and their meanings



- Introducción al Panchkarma
- Terapia del masaje de Ayurveda
- Sneha vidhi (terapia con aceites)
- Sveda vidhi (sudación)
- Vamankarma (enemas)
- Virechana (purgaciones)
- Vasti (enema terapéutico)
- Nasya (medicación nasal)
- Dhumpan (humo terapéutico)
- Kavalam (gárgaras terapéuticas)

Cantos de Sutras

- Astang hraday y charak, importante canto de sutras y sus significados

THE COURSE / *EL CURSO*

For the first time in Europe we are doing the official Ayurveda doctorate with the government of India. This will be the first year of five. Very welcome!

- There will be total 200hr:
 - 100h online with the classes 2-3hr every two weeks or 1-2hr every week depending on the group decision plus the extra classes under request.
 - Face to face the other 100 h. We recommend to go to India for a full practice of one month, but you can also make them in our retreat center in La Vera together with AyurVida Ibiza (28-40h).
- We do direct online classes, and we also include all the notes, podcast and videos
- Extra review classes under request every week.
- Spanish explaining podcast by Kike Mantecón.
- There will also be a 4 days practical training module in AyurVida Ibiza or AyurVera (28h).
- One month practices in Meghdhara Hospital in India.
- You will be provided with a home work overview to keep track of your assignments.
- Official accreditation diploma from India of Meghdhara Ayurveda Academy and Hospital & AyurVida Ibiza.

Por primera vez en Europa estamos haciendo el doctorado de Ayurveda oficial con el gobierno de India. Este será el primer año de cinco. ¡Muy bienvenid@s!

- Habrá un total de 200 horas:
 - 100h clases online, con sesiones de 2-3 horas cada dos semanas o 1-2 horas a la semana, depende de lo que decida el grupo más las clases extras bajo petición.
 - Presencial las otras 100h. Recomendamos ir a India para hacer las prácticas ahí durante un mes, pero también podrás hacer prácticas en AyurVera y AyurVida Ibiza (28-40h).
- Hacemos las clases en directo online y también damos los apuntes y videos y podcasts
- Clases de revisión adicionales bajo petición cada semana.
- Podcast explicativo en español de Kike Mantecón.
- También habrá un módulo de formación práctica de 4 días en AyurVida Ibiza o AyurVera (28h).
- Prácticas de un mes en el Hospital Meghdhara en India.
- Parte de trabajo es a domicilio con un seguimiento de tus estudios.
- Diploma oficial de Meghdhara Ayurveda Academy and Hospital en India & AyurVida Ibiza.

CALENDAR / CALENDARIO



COURSE STARTS EMPEZAMOS

All year long.
Durante todo el año



WINTER BREAK VACACIONES

15th December to
15th January
15 diciembre al 15 enero



EXAM DATE EXAMEN

September / October
Septiembre / Octubre



GRADUATION GRADUACIÓN

January / February
If possible from India
Enero/Febrero
Si es posible desde India



PRACTICE PRÁCTICAS

In Ibiza, La Vera, India or any
other location in the world.
En Ibiza, La Vera, India o cualquier
otro lugar del mundo.

Dates to be adjust according to travel possibilities and group choice.
Las fechas exactas se podrán ajustan según posibilidades de viaje y elección del grupo.



Tuition fees

All the money raised will go to help AyurVida Ibiza research project and AyurVera Retreat Center, along with Meghdhara Ayurved Hospital in India and the University of Jamnagar, if you have any problem with the contribution, please contact us to see how can we help you. Thank you!!

- **Early Bird fees:** 2200 € (payment at once before 15th september)
- **Standard fees:** 2500 € (payment in two parts)
- **Payment in installments:** 3000 € (payment by month)
-Contact us and we will see the best option for you-

Additional fees & costs:

- It is include the use of all materials in the online learning management system and materials used during the modules.
- Also practices with accommodation in our Retreat Center AyurVera.

Tuition excludes:

- Registration fee: 500 € (it will be discount from the total).
- Optional study books.
- Travel, insurance and visa costs to India or Ibiza.
- Accommodation in Meghdhara Ayurved hospital, food & drinks in India, or in Ibiza.



APORTACIÓN

Todo el dinero recaudado se destinará a ayudar al proyecto de investigación AyurVida Ibiza y el centro de retiros AyurVera, junto con el del Hospital Ayurved Meghdhara y la Universidad de Jamnagar, en India, si tienes algún problema con la contribución, contáctanos para ver cómo podemos ayudarte. ¡Gracias!

AyurVida
ibiza

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM

- **Reserva anticipada:** 2200 € (pago completo antes del 15 sep).
- **Tarifa:** 2500 € (en dos pagos).
- **Pago a plazos:** 3000 € (en 3 plazos de 1000€, octubre - enero - abril).
-Contacta con nosotros para ver la mejor opción para ti-

Tarifas y costes adicionales:

- Se incluye el uso de todos los materiales en el sistema de gestión de aprendizaje online y los materiales utilizados durante los módulos.
- Y prácticas con alojamiento en nuestro centro de retiros AyurVera

La matrícula excluye:

- Cuota de inscripción: 500 € (será descontado del total).
- Libros extras de estudio
- Costos de viaje, seguro y visa a India.
- Alojamiento en el hospital Meghdhara Ayurved o en Ibiza (bajo petición).

Do you want to get your oficial degree for free
and share benefits with us?
Be an AyurVida Ibiza Collaborator!

*¿Quieres tener los títulos oficiales gratis
además compartir beneficios con nosotros?
¡Hazte colaborador de AyurVida Ibiza!*



Contact us *Contacto*

Avenida de España 96, 1b
07800 Ibiza, Balearic Islands, Spain

www.ayurvedaibiza.com
info@ayurvedaibiza.com

+34 609 776 812
+34 609 071 575



Facebook
Instagram
YouTube

@AyurVida Ibiza



Thank you!
¡Muchas gracias!

@AyurVida ibiza

WWW.AYURVIDAIBIZA.COM