



Achintya Ayurveda

INDIA DETOX 

**Formación  
Ayurveda  
semi  
presencial**

 **con  
inmersión  
en la India**

**INFO Y RESERVA**

**+34 673 45 85 50**

# Curso profesional de masajes y tratamientos Ayurveda

---

Hemos diseñado este curso para que sea una inmersión en la cultura milenaria ayurvédica y que se entienda el uso del Ayurveda en nuestra sociedad contemporánea. Es una experiencia auténtica con las enseñanzas teóricas y prácticas de la Dra. Pooja Gangwar, médica y docente, licenciada en Medicina y Cirugía Ayurvédicas (BAMS).

## Se dirige a:

- Personas que quieran dedicarse a la salud natural y a las prácticas de la medicina tradicional de la India
- Profesionales de las terapias naturales y profesionales sanitarios que quieran ampliar sus conocimientos y servicios.
- Prácticantes y profesionales de Yoga interesados en las prácticas terapéuticas del Ayurveda

**Salidas profesionales:** el programa de estudios desarrolla los aspectos más prácticos del Ayurveda, de inmediata aplicación profesional una vez concluido el curso y obtenido el diploma correspondiente, bien en gabinete propio o por cuenta ajena en centros de terapias naturales, spa, hoteles y balnearios.



# Curso profesional de masajes y tratamientos Ayurveda

---

El curso completo consta de dos módulos que engloban los masajes y tratamientos principales para la detoxificación del organismo que el Ayurveda recomienda tanto de forma preventiva como sanadora.

El material didáctico se proporciona en español y para la formación impartida en inglés, la Dra.Pooja está acompañada de una traductora.

- **Módulo I : Nutrición y Masajes Ayurveda** con los contenidos básicos y fundamentales para entender y experimentar el Ayurveda para su aplicación consciente.
- **Módulo II : Panchkarma, detox ayurvédico.** Un protocolo personalizado de tratamientos detoxificantes que el Ayurveda recomienda para recuperar y mantener el equilibrio físico, mental y energético.

No se requiere conocimientos previos de Ayurveda y son independientes aunque se recomienda para l@s alumnos que se inician en las terapias naturales de realizar los dos módulos para una formación completa.

Cada módulo consta de

- una primera parte teórica online que detalla los fundamentos filosóficos y terapéuticos del Ayurveda enfocados a la temática del módulo.
- un viaje experiencial a la India para realizar la formación práctica en el entorno auténtico del Ayurveda y su filosofía de vida.

# Módulo I: Nutrición y Masajes Ayurveda

---

El programa desarrolla los aspectos más prácticos del Ayurveda, de inmediata aplicación una vez concluido el curso. Incluye:

- **una parte teórica online** que detalla los fundamentos filosóficos y terapéuticos del Ayurveda enfocados a la temática de **nutrición y terapias manuales** y que prepara a sus aplicaciones prácticas que se estudiarán en India.
- **un viaje experiencial y transformador a la India.**
  - 19 días de inmersión en una realidad que da la perspectiva auténtica de los conocimientos teóricos previos del curso.
  - La formación práctica del curso que se realiza durante 10 días en Rishikesh, una ciudad sagrada, referente en Ayurveda y capital mundial del yoga. Incluye además:
    - Un masaje Abhyanga individual por una profesional local antes de iniciar las prácticas
    - Una sesión diaria de yoga adaptado a todos los niveles.
  - Durante esta estancia en Rishikesh, participamos a la vez de la vida local, en un ambiente de convivencia con un grupo reducido de personas afines.

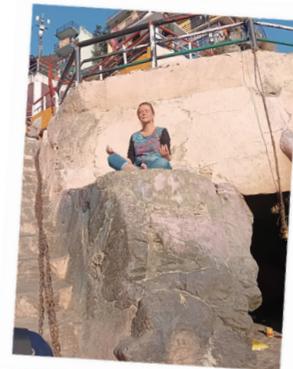
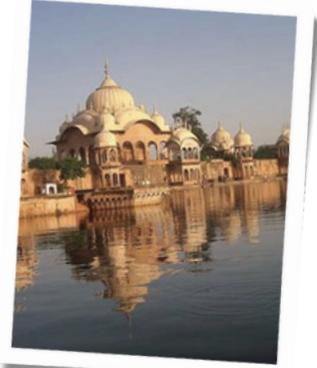
○ **Y dos viajes extra para conocer más lugares de India:**

- Antes de las prácticas en Rishikesh:

**Viaje inicial de 3 días**, en lugares sagrados del **Himalaya**, a través de sus fascinantes paisajes. Esta visita al Himalaya nos conecta con la belleza y lo sagrado. Nos prepara para abrir los sentidos y liberar las tensiones del largo viaje que emprendimos para llegar hasta allí.

- Después de las prácticas:

**Viaje final de 3 días**, a **Agra**, con una visita al **Taj Mahal** y a **Vrindavan**, la ciudad de los 5.000 templos.



En Vrindavan, coincidiremos con **Diwali**, la mayor festividad hindú, el festival de luces, que celebra el triunfo de la luz sobre la oscuridad, del bien sobre el mal. Es la entrada del año nuevo hindú.



# Módulo I: Nutrición y Masajes Ayurveda

---

## Programa de estudio y de viaje experiencial de formación

★ **TEORICO ONLINE - Junio-julio 2025 - 7 clases de 90mn.**  
Consultar fechas y horarios.

### • Teórico I

1. Origen y filosofía Ayurveda
2. Conceptos básicos del Ayurveda
3. Alimentación Ayurveda
  - Nutrición consciente y saludable
  - Nutrición y equilibrio de los Dosha
  - Ritucharya, la alimentación según la estación del año
4. Las hierbas ayurvédicas y su uso
  - la importancia de las plantas en el sistema de salud ayurvédico
  - Propiedades de las hierbas ayurvédicas
  - Propiedades de las hierbas más utilizadas en la cocina
5. Estilo de vida Ayurveda
6. Preparación personal y actitud del terapeuta
7. Ética profesional y legislación vigente en España para el ejercicio de las terapias naturales. Material didáctico proporcionado por Protenat, Asociación Profesional de las Terapias Naturales.

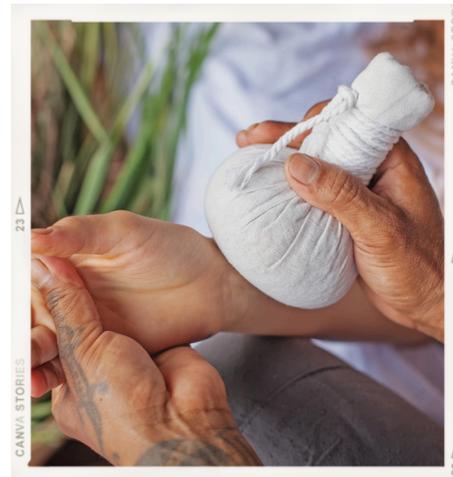


# Módulo I: Nutrición y Masajes Ayurveda

---

## • Teórico II

1. El masaje y su importancia en el sistema de salud ayurvédico
2. Introducción a la anatomía y fisiología Ayurveda
3. Las técnicas de masajes ayurveda:
  - Abhyanga
  - Variante para mujer embarazada
  - Variante para bebe
  - Shiro Abhyanga
  - Udvartana (fricción con aceite y polvo de hierbas)
  - Masaje con pindas
  - Shirodhara



# Módulo I: Nutrición y Masajes Ayurveda

---



## PRÁCTICAS PRESENCIALES Y VIAJE EXPERIENCIAL - Octubre 2025 - 19 días

Consultar programa detallado

**03 oct.:** Encuentro en Delhi donde pasaremos la primera noche. Traslado al hotel desde el aeropuerto internacional de Delhi. Descanso. Al anochecer visita del templo Akshardham. <https://akshardham.com/>

**04 oct.:** Después del desayuno viajaremos a Rishikesh en minibús privado. Tarde libre y primera toma de contacto con el hotel y alrededores.

**05 a 07 oct.:** Viaje al Himalaya: pasaremos dos noches en Rudraprayag desde donde iremos a visitar templos antiguos y Dev Prayag, donde se forma el río Ganges. Volveremos a Rishikesh el 07 de octubre a final de la tarde.

**08 oct.:** Descanso. Cada alumn@ recibe un masaje abhyanga por una masajista especializada local. Salida en grupo para conocer Rishikesh.

**09 a 18 oct.:** Sesión de yoga diaria y prácticas con la Dra Pooja según programa establecido.

**19 oct.:** desayuno y viaje a Agra en minibús privado. Noche en Agra.

**20 oct.:** Visita del Taj Mahal, vuelta al hotel para desayunar y salida a Vrindavan. Visita de templos y celebración de Diwali. Noche en Vrindavan..

**21 oct.:** Desayuno en el hotel. Seguiremos visitando Vrindavan y Mathura, y salida al aeropuerto de Delhi para vuelos a casa que suelen ser de noche o de madrugada.

# Módulo II: Panchkarma, detox ayurvédico

---

## Avance del programa de estudio y de viaje experiencial de formación

El Panchkarma es un conjunto de terapias de desintoxicación y rejuvenecimiento en la medicina ayurvédica. Este proceso de biolimpieza se utiliza para eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo y restaurar el equilibrio de los doshas (Vata, Pitta y Kapha).

Este módulo está diseñado para explorar las técnicas de desintoxicación ayurvédicas, comprender sus fundamentos y aprender cómo se pueden integrar en un estilo de vida saludable.

### **TEORICO ONLINE - 2026**

#### **Consultar fechas y horarios.**

1. Introducción al Panchkarma:
  - Definición y principios del Panchkarma.
  - Importancia de la desintoxicación en la salud integral.
2. Fases del Panchkarma:
  - Purvakarma: Preparación del cuerpo mediante preparaciones dietéticas y terapias de aceite.
  - Pradhanakarma: Proceso de desintoxicación activo que incluye técnicas como Vamana (vómito terapéutico), Virechana (purga), Basti (enemas), Nasya (tratamiento nasal) y Raktamokshana (sangre purificada).
  - Paschatkarma: Fase de recuperación y restauración del equilibrio, que incluye una dieta adecuada y prácticas de vida saludables.
3. Beneficios del Panchkarma:
4. Consideraciones y Precauciones:
5. Prácticas Complementarias:
  - Yoga y meditación para potenciar los efectos del Panchkarma.
  - Uso de hierbas y suplementos ayurvédicos.

## Módulo II: Panchkarma, detox ayurvédico

---

### ◆ PRÁCTICAS PRESENCIALES Y VIAJE EXPERIENCIAL - Octubre 2026

El programa del viaje a India para las prácticas del Panchkarma en Rishikesh se detallará más adelante.



# Una experiencia única en India

---

Una vez empezadas las prácticas, en los tiempos libres conocemos Rishikesh, el Ganges y sus playas, las cascadas, los templos, el mercado y las tiendas.

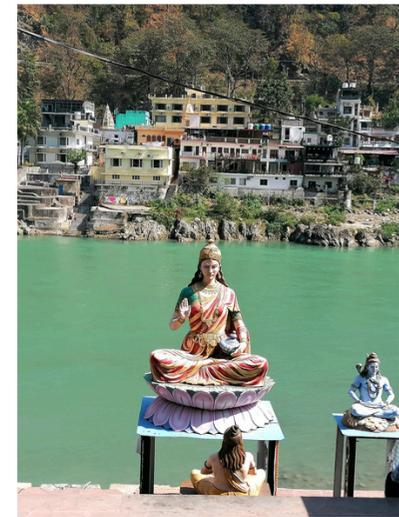
En Rishikesh es fácil sentirse en casa rápidamente. Es una ciudad pequeña a pie del Himalaya, muy animada, esparcida por ambas orillas del río, con varios núcleos urbanos, numerosos templos y ashram, y un entorno natural excepcional.

Durante los primeros días, organizamos visitas a los principales lugares para que cada un@ pueda ubicarse y moverse libremente siempre que lo desee.

Rishikesh es conocida como la capital mundial del yoga, y es también un referente para el rafting en el Ganges. Atrae un público tanto nacional como internacional que viene buscando esta combinación de espiritualidad, autenticidad y conexión con la naturaleza.

Cada día al atardecer se celebran las Ganga Aarti, ritos devocionales a la diosa Ganga, la diosa del Ganges, el río más sagrado de la India. Son ceremonias de fuego, acompañadas de música y cantos en una atmósfera de vibración muy alta.

La asistencia es libre y cada un@ puede llevar su ofrenda al río que suelen ser una velita y pétalos de flores en una hoja en forma de barquito que se lleva la corriente.



# Unas instalaciones perfectamente equipadas para los cursos y tratamientos de Panchkarma

---



.... en el mismo hotel donde nos alojamos

---



# PRECIO POR PERSONA DEL MODULO I

---

**Habitación compartida: 2.065 eur**

**Suplemento habitación individual: + 320 eur**

**Las habitaciones compartidas están sujetas a disponibilidad en función del número de huéspedes. Todas las habitaciones son amplias y disponen de baño privado.**

## **Incluye:**

- Clases online
- Traslado del grupo del aeropuerto de Delhi al hotel reservado por la organización
- Primera noche de hotel en Delhi con desayuno incluido
- Viaje a Rishikesh en minibús privado
- Hotel en Rishikesh en pensión completa
- Prácticas del curso de 10 días.
- Actividades: sesión diaria de yoga, pranayama y meditación, sesión de baño de sonido.
- Viaje al Himalaya:
  - minibús privado de ida y vuelta Rishikesh-Rudraprayag
  - hotel con desayuno y cena incluidos.
  - minibús privado para visitas en el Himalaya.
- Viaje a Agra y Vrindavan en minibús privado
  - Hotel con desayuno incluido
  - Guía en español en el Taj Mahal y en el fuerte de Agra
  - Traslado al aeropuerto de Delhi en el mismo minibús privado.

## No Incluye:

- Vuelos: podemos asesorar la gestión del vuelo ida-vuelta a Delhi a través de UNA agencia de viaje colaboradora.
- Visado
- Seguro de viaje
- gastos personales
- Propinas
- Algunas comidas para dar más elección al gusto de cada uno-a. El precio medio de una comida oscila entre 3 y 5 eur.
  - Comidas el primer día en Delhi
  - Almuerzos durante el viaje al Himalaya
  - Almuerzos y cenas durante el viaje a Agra y Vridavan

## Reserva:

Reserva tu plaza cuanto antes para poder organizar tu viaje en las mejores condiciones

En cuanto se confirme, tendremos reuniones online con nuestros colaboradores del Centro Achintya Ayurveda, la Dra. Pooja y Kapil Chauhan, nuestro coordinador local para resolver tus dudas y ayudarte a preparar tu viaje.

**Reserva: 200 euros** en el momento de la confirmación de la reserva y que se descontarán del importe total. En el caso de no reunirse el grupo mínimo para realizar el viaje, se procederá al reembolso integro del importe pagado de reserva. Tu reserva no se reembolsará en el caso de que la anules a menos de treinta días antes del inicio del curso.

## Pago restante:

diferentes opciones y fraccionamiento a disposición.



Somos un equipo experimentado de profesionales de la salud natural y el bienestar, el Ayurveda y el turismo wellness y te acompañamos en nuestros viajes de transformación.

Para cualquier pregunta, no dudes en dirigirte a **Elizabeth Puja**  
**Whatsapp: +34 673 45 85 50 o Email: [indiadetox.viajes@gmail.com](mailto:indiadetox.viajes@gmail.com)**



Centro integral de Ayurveda, fundado y dirigido por la Dra. Pooja Gangwar y Kapil Chauhan, basado en Rishikesh, India.



La Dra. Pooja Gangwar es cofundadora de Achintya Ayurveda. Licenciada en Medicina y Cirugía Ayurvédicas (BAMS) y experta en Panchkarma, lleva más de 15 años ejerciendo en consulta e impartiendo cursos presenciales y online a nivel internacional.



Kapil Chauhan es cofundador de Achintya Ayurveda. Con una larga experiencia en la organización de tours en la India, es experto en turismo wellness en India.



Escuela de formación holística, fundada y dirigida por Lucía Romero, basada en España



Lucía Romero de Ávila es fundadora y directora de Renova Thermal, escuela de spa, y de la plataforma holística Vibrando en Positivo. Es delegada en España de la Asociación Americana de Spa, directora ejecutiva de la Asociación Iberoamericana de Turismo de Wellness y embajadora para España de World Wellness Weekend, el mayor evento de bienestar del mundo, donde España ganó en 2023 y 2024.



Viajes experienciales de salud y bienestar a la India, dirigido por Elizabeth Puja, basada en España

Elizabeth Puja es terapeuta holística, fundadora y directora de Hylé Integral, escuela profesional de salud integral y organizadora de retiros en grupo e individuales en entornos naturales de Andalucía y en India. Aúna ahora los cuidados individuales con viajes experienciales en la India en **IndiaDetox** desde donde ofrece fórmulas en sinergia con profesionales de distintas disciplinas. Es embajadora en Almuñécar-La Herradura del World Wellness Weekend.



**Para más información y reserva de plaza**

INDIA DETOX 

Tfno/ WhatsApp : +34 673 45 85 50

Email: [indiadetox.viajes@gmail.com](mailto:indiadetox.viajes@gmail.com)

<https://indiadetox.com/>

Esta formación cuenta con el Sello de la Asociación Profesional de las  
Terapias Naturales, Protenat.

