

**Sabado 15 y Domingo 16 de Mayo  
BINDUYOGA  
Bvar. Artigas 1178**

# TALLER VIVENCIAL DE ayurveda

**El Dr. Bokkulla realizará una  
Charla Gratuita  
Introductoria el 13 de Mayo  
a las 19.30 hrs. en Inguz 18  
de Julio 1333/01**

**ORGANIZACION/  
Jorge Zoppolo y Paola Arias**

**APOYAN/  
Escuela Satyananda Yoga del Uruguay  
Bindu Yoga  
Casa Verde  
Inguz Galeria Cultural  
Namaste**

**DICTADO POR EL DR. BOKKULLA  
Doctor en medicina de la Universidad  
de Osmania, India  
Especialista en Rejuvenecimiento y  
Longevidad**

# TALLER VIVENCIAL DE ayurveda

El Dr. Bokkulla nació el 10 de marzo de 1948, en Hyderabad, India. Doctor en medicina de la Universidad de Osmania, India. Post-graduado y doctorado en técnicas de purificación fisiológica, rejuvenecimiento y longevidad (PANCHAKARMAS) de la milenaria medicina Hindú (AYURVEDICA - Oriental), por la Universidad de Osmania.

Tiene una larga experiencia en tratamientos de enfermedades en India, Europa y Estados Unidos. Actualmente reside en San Pablo, Brasil. Su tarea fue hecha con la finalidad de divulgar la esencia y la seriedad de la medicina ayurvédica, reconocida mundialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

De acuerdo a la medicina ayurvédica, el organismo humano está compuesto de tres principios fundamentales conocidos como principios metabólicos o Doshas. Estos tres elementos -Vata, Pitta y Kapha- gobiernan todas las funciones psicológicas, fisiológicas y fisiopatológicas de la mente, el cuerpo y la conciencia de cada ser humano. Lo que busca Ayurveda es mantener el equilibrio del cuerpo, de los sentidos, de la conciencia y de la mente. Para obtenerlo hay que buscar el biotipo de cada persona, e indicar un tratamiento específico para cada individuo.

*Dirigido a público en general, personas interesadas en calidad de vida, médicos, psicólogos, terapeutas, biólogos, farmacéuticos, fisioterapeutas, profesores de yoga, educadores físicos y estudiantes del área de la salud.*

## Temas a tratar por el Dr. Bokkulla

### **INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA**

- 1) ¿Qué son los doshas?  
¿Cómo determinar el dosha personal físico, mental y sutil?  
Cuestionarios, observación
- 2) Determinar el prakruti y su relación con los doshas.

### **PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DOLENCIAS A TRAVÉS DEL MASAJE AYURVÉDICO**

- 1) Identificación de los marmas
- 2) Posibilidades de automasaje
- 3) Preparación de Aceites Medicinales y su uso

### **CONOCERSE Y MANTENER EL EQUILIBRIO Y LA SALUD**

- 1) Cómo equilibrarse o enfermarse con las rutinas cotidianas.
- 2) Ejercicio y actividad física según las doshas
- 3) Alimentación según las doshas
- 4) Importancia de las especies y su uso para reequilibrar los doshas.
- 5) Conservando la energía y la juventud con el Ayurveda
- 6) El ayurveda como aspecto fundamental para la realización personal

### Horarios de los talleres

Sabado 15 - 9 a 12.30/14.30 a 17 hrs  
Domingo 16 - 9 a 12.30 hrs.

### Costo

Los dos días \$ 2.200

Reserva tu lugar depositando en la Cuenta BROU:  
Caja de Ahorro 157 0061163

Confírmannos tu depósito por SMS al 099129309  
o al e-mail: paorita1@hotmail.com

**El Dr. Bokkulla realizará  
Consultas particulares  
Por informes y  
coordinación de horas  
comunicarse al 099129309**