



• CURSO •

Construye una **rutina de sueño saludable** con Ayurveda

• **Objetivo** •

En este curso te ayudaré a construir los hábitos necesarios para tener un sueño reparador a través del reconocimiento de tus características individuales y de la importancia del ritmo circadiano en tu vida.



¿Qué aprenderás en este curso?

Clase 1

1. Anatomía del sueño ¿Qué sucede mientras duermes?
2. La arquitectura del sueño
3. Importancia del ciclo profundo y ligero del sueño
4. El ritmo circadiano de tu cuerpo y la hora de dormir
5. El *jet lag* de los fines de semana
6. Consecuencias psicológicas y fisiológicas del mal sueño
7. Los electrónicos, las luces led y otros afectan tu sueño
8. Tips para construir una rutina de sueño saludable
9. Guía *express* para desarrollar un hábito

Clase 2

1. Te presento Ayurveda, la ciencia de la vida
2. Los doshas: qué son y sus características generales
3. Cómo se relacionan los doshas con tu rutina de sueño
4. Ayurveda le habla a:
 - Los de sueño ligero y poco reparador
 - Los que sacrifican horas de sueño por terminar tareas
 - Los que les cuesta pararse de la cama en las mañanas
1. El insomnio es un desorden del día y la noche
2. Construir una buena rutina de sueño comienza desde la mañana
3. Rutina de *wellness* para un buen sueño



¿Qué aprenderás en este curso?

Clase 3

Dictada por la Dra. Daniela Hernández @danisirit, quien es Médico Otorrinolaringólogo y especialista en Trastornos Respiratorios del Sueño, Ronquido y Rinología aplicada.

1. ¿Por qué roncamos?
2. ¿Cómo saber si tienes trastorno del sueño?
3. Apnea del sueño. ¿Qué debo saber?
4. Sobrepeso y mal dormir. ¿Tienen relación?
5. Ejercita tu vía respiratoria
6. Ayurveda y la Medicina Occidental en el sueño. ¿Vamos en la misma dirección?

¿Quién es Daniela Hernández?

- Médico Cirujano egresada de la Universidad Central de Venezuela. Noviembre de 2010.
- Especialización en Otorrinolaringología, Hospital Universitario de Caracas, Universidad Central de Venezuela. Diciembre 2015.
- Especialización en Trastornos Respiratorios del Sueño, Ronquido y Rinología aplicada. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey – México. Julio 2018.
- Actualmente, formando parte del equipo médico del Grupo Médico Otorrinolaringológico – Instituto OTOHOSPITAL. Caracas, Venezuela.



¿Quién es Claudia Figueredo?

Claudia Figueredo es Consultor Védico certificado por el Ayurvedic Healing Institute en California, iniciada en el método científico de Kriya Laya por Swami Vidyadishananda y certificada como profesor de yoga por Ananda Ashram, Nueva York institución avalada por Yoga Alliance.

Su experticia se basa en el estudio y práctica de las ciencias del Yoga, Ayurveda, Vedanta y Jyotish (astrología védica).

Con más de 30 años en el campo de la docencia, los últimos 16 años los ha dedicado a investigar y formarse en las vías de acceso para vivir en bienestar.



• Información •

- FECHA:**
- Domingo 21 de febrero / De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
 - Sábado 27 de febrero / De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.
 - Martes 02 de marzo De 06:00 a 07:30 p.m.
 - *(Hora Venezuela)*
- MODALIDAD:** En vivo vía ZOOM
- Todas las grabaciones, documentos y presentaciones que se envíen las tendrás accesibles por 1 mes.*
- DURACIÓN:** 5.5 hrs.
- INVERSIÓN:** \$50
- FORMAS DE PAGO:**
- Zelle: cvetancourt@gmail.com / Titular: Carmen Vetancourt
 - Paypal (sumar al monto 5,4% de comisión paypal): claudiafigueredo@yahoo.com
 - Efectivo \$
 - Pago móvil o transferencia en Bs. al cambio del día (mismo banco)
- CONTACTO:** infoclaudiafigueredo@gmail.com

No se reembolsarán los pagos efectuados, salvo por cancelación por parte de Claudia Figueredo.

• Inscripción •

[Para inscribirte haz click aquí y sigue los pasos](#)