



Curs de Ayurveda

1

Cursul de Ayurveda 2026–2027 – un parcurs sistematic de cunoaștere și aplicare practică a Științei Vieții

O abordare originală și progresivă, care valorifică fundamentele tradiționale ale Ayurvedei și le transpune într-un program accesibil și aplicabil vieții contemporane.

Începând cu 6 octombrie 2026, o nouă grupă își va începe parcursul de studiu în cadrul Cursului de Ayurveda, sesiunea octombrie 2026 – iulie 2027, accesibil prin platforma ayushcell.ro.

Desfășurat săptămânal, în format online, în fiecare zi de marți, de la ora 18:30, programul se adresează tuturor celor interesați de cunoașterea tradițională a sistemului Ayurveda, indiferent de pregătirea profesională anterioară.

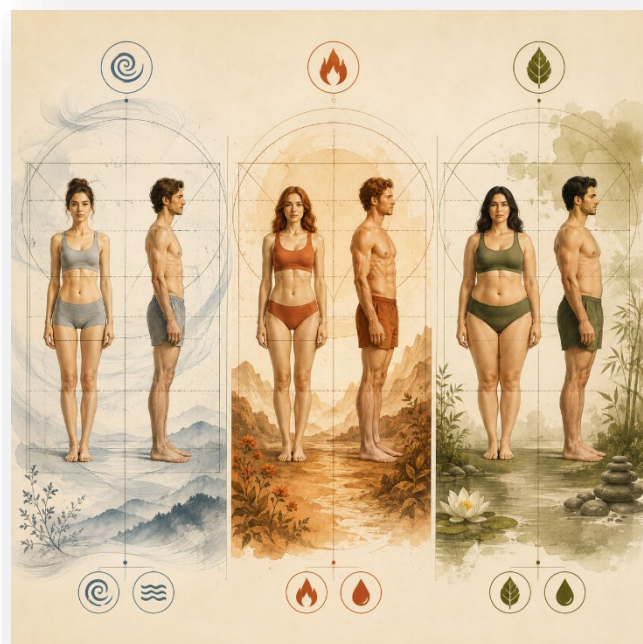
Cursul oferă posibilitatea parcurgerii gradate și sistematice a unui vast ansamblu de cunoștințe referitoare la viață, la ființa umană și la modalitățile prin care poate fi susținut echilibrul personal.

Una dintre caracteristicile [Cursului de Ayurveda](#) este preocuparea de a realiza o conexiune între fundamentele tradiționale ale Ayurvedei și necesitățile concrete ale omului contemporan. Principiile tradiționale sunt prezentate într-o formă accesibilă și aplicabilă, astfel încât studiul să ofere o importantă bază teoretică și să poată deveni treptat un reper practic pentru înțelegerea propriei ființe și pentru orientarea alegerilor din viața de zi cu zi.

Cunoștințele prezentate își au originea în scrierile autentice ale tradiției milenare ayurvedice, fiind explicate într-o manieră clară și structurată, astfel încât principiile studiate să poată fi înțelese și apoi integrate progresiv în viața de zi cu zi.

Această orientare conferă programului un caracter distinct. [Ayurveda](#) este prezentată din perspectiva sa unitară, care integrează informațiile despre menținerea sănătății, alimentație și utilizarea plantelor medicinale într-o veritabilă știință tradițională a vieții. Participanții sunt familiarizați treptat cu un mod de a observa și interpreta procesele care se desfășoară în propria ființă și în mediul înconjurător, dobândind repere care pot contribui la autocunoaștere, adaptare și cultivarea conștientă a echilibrului personal.

Un loc important în această metodologie îl ocupă studiul tipologiilor constituționale ayurvedice.



Analiza constituțională oferă o perspectivă personalizată asupra ființei umane și explică de ce persoane diferite pot răspunde în mod diferit la aceleași alimente, condiții de mediu, activități sau ritmuri de viață. Înțelegerea acestor particularități constituționale creează premisele unor alegeri mai bine adaptate propriei naturi și transformă cunoașterea tipologiei constituționale într-un instrument practic de autocunoaștere.

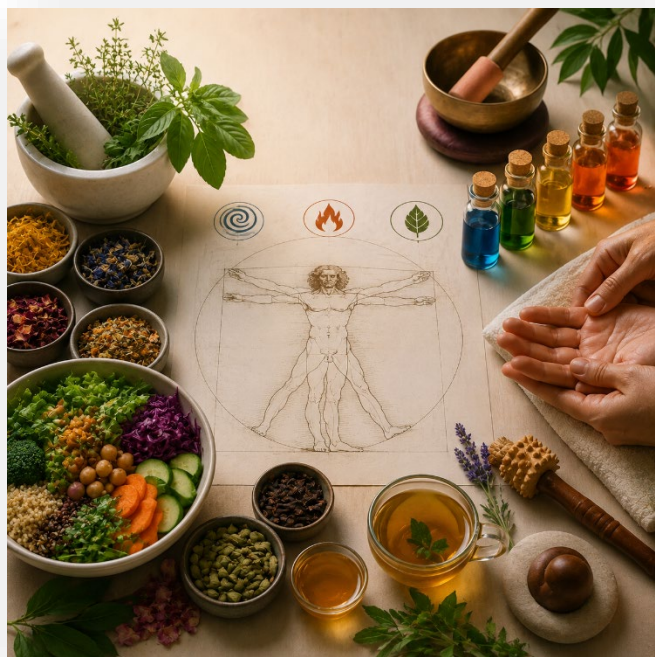


Această direcție este semnificativă pentru specificul programului. În locul unor recomandări uniforme, aplicate tuturor în același mod, perspectiva ayurvedică urmărește identificarea particularităților personale și alegerea mijloacelor adecvate.

Participanții pot învăța astfel să observe atent propriile caracteristici, reacțiile personale și influența exercitată de diferiți factori ai vieții cotidiene.

Cunoașterea dobândește în acest fel o finalitate aplicativă, iar studiul [Ayurvedei](#) devine un exercițiu de observare conștientă a propriei ființe.

Un alt element care conferă Cursului de Ayurveda o deschidere deosebită este diversitatea metodelor prezentate. Alimentația adaptată particularităților constituționale este integrată cu utilizarea înțeleaptă a plantelor medicinale, cromoterapia, meloterapia, digitopunctura, tehnicile simple de automasaj și alte procedee accesibile de armonizare.



Sunt prezentate modalități tradiționale ayurvedice de revitalizare, reîntinerire, susținere a energiei și purificare a trupului prin mijloace naturale, inclusiv prin folosirea plantelor cu proprietăți regeneratoare. Participantul descoperă treptat că Ayurveda oferă un sistem în care alimentația, plantele, activitatea zilnică și diferitele metode naturale de armonizare pot fi înțelese ca părți complementare ale aceleiași viziuni asupra echilibrului ființei.

O particularitate relevantă pentru studierea Ayurvedei în România este atenția acordată atât plantelor medicinale și aromatice din tradiția indiană, cât și speciilor din flora românească.



[Cursul de Ayurveda](#) prezintă efectele benefice ale plantelor medicinale autohtone și numeroase exemple concrete de utilizare pentru menținerea vitalității și a stării de bine. În acest mod, principiile universale ale cunoașterii ayurvedice pot fi puse în relație cu resursele vegetale familiare și accesibile în spațiul nostru geografic. Această apropiere dintre tradiția indiană și flora medicinală românească reprezintă una dintre direcțiile importante de studiu, cu un mare potențial aplicativ.

Structura [Cursului de Ayurveda](#) susține, la rândul său, continuitatea procesului educațional.

Programul este organizat în module anuale care abordează treptat diferite ramuri ale Ayurvedei, ceea ce permite continuarea studiului pe parcursul mai multor secțiuni și capitole. Este propus un parcurs progresiv, în care noțiunile fundamentale pot fi asimilate, aplicate și ulterior aprofundate.

Fiecare întâlnire săptămânală are o durată de aproximativ două ore și jumătate. În completarea cursurilor sunt organizate periodic seminarii și sesiuni de întrebări și răspunsuri, iar participanții beneficiază gratuit de suportul de curs scris asociat.

Posibilitatea de a reveni asupra conținutului prin materialele scrise și de a clarifica anumite teme în cadrul întâlnirilor interactive contribuie la consolidarea procesului de învățare, la fixarea noțiunilor noi și la integrarea lor treptată într-o înțelegere unitară, aplicabilă și adaptată ritmului propriu de studiu al fiecărui participant.



Un argument important în favoarea acestui program de studiu al Ayurvedei este accesibilitatea sa.

Participarea nu este rezervată profesioniștilor din domeniul sănătății, [Cursul de Ayurveda](#) fiind deschis tuturor persoanelor interesate de Ayurveda.

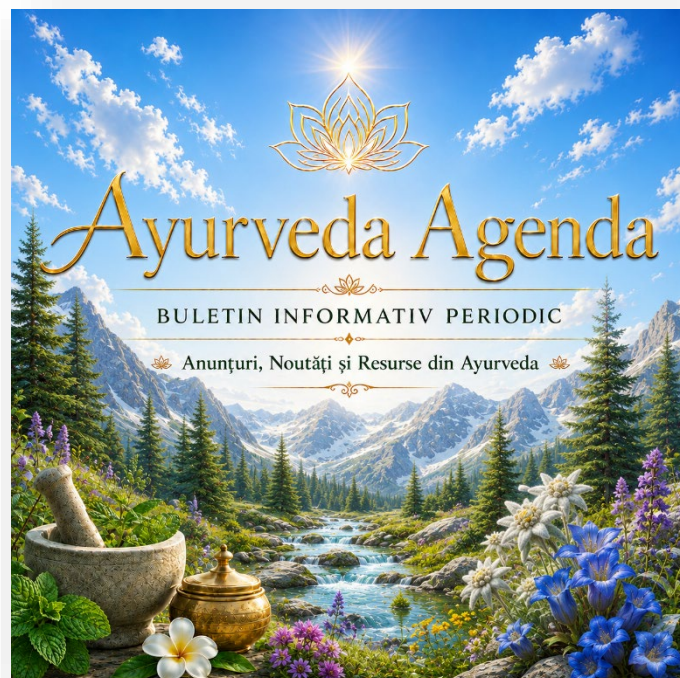
Această deschidere păstrează caracterul educațional al demersului și permite apropierea de cunoașterea tradițională ayurvedică pornind de la fundamente, fără a presupune existența unei pregătiri anterioare de specialitate.

Prin caracterul său progresiv, prin orientarea către autocunoaștere și aplicabilitate, prin diversitatea metodelor studiate și prin raportarea simultană la tradiția ayurvedică și la realitățile vieții contemporane, [Cursul de Ayurveda 2026–2027](#) oferă un parcurs educațional cu o identitate aparte.

Studiul Ayurvedei realizat în această manieră oferă posibilitatea formării gradate a unui mod precis de a observa viața, de a înțelege particularitățile personale și de a utiliza în mod conștient resursele naturale și principiile ayurvedice pentru cultivarea echilibrului, vitalității și armoniei personale.



Înscrieri - Curs de Ayurveda 2026-2027:
ayushcell.ro/cursayurveda2627



Cuprins

2

Structura conținutului curent al revistei digitale Ayurveda Agenda

Curs de Ayurveda

pag. 01-03

Cursul de Ayurveda 2026–2027 – un parcurs de cunoaștere și aplicare a Științei Vieții

Cuprins

pag. 03

Resurse educaționale

pag. 04-06

Ayurveda - Nivel 01

pag. 04

► Svasthya-Darshana

C22 (N)

► Prakriti-Nikasha

C16 (R)

Informare de actualitate

pag. 05-06

Un nou format HTML pentru consultarea revistei digitale Ayurveda Agenda



Resurse educaționale

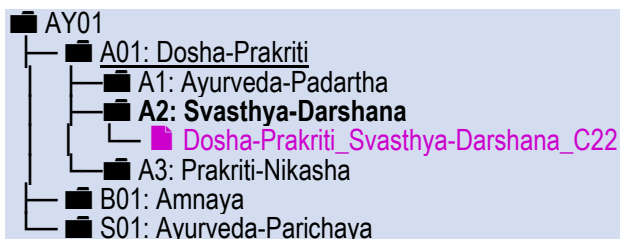
Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

3 Un curs nou din capitolul Svasthya-Darshana despre trezirea focarelor de rezonanță la nivelul celor cinci învelișuri ale ființei

Cursul 22 prezintă aplicarea celui de-al treilea principiu al vindecării, cel al trezirii focarelor de rezonanță, la nivelul celor cinci învelișuri.

Cursul 22 este inclus în nivelul 1 (AY01) de studiu, secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitolul 2, Svasthya-Darshana (A2), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acest curs de Ayurveda are codul: **AY01-A01-A2-C22**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Trezirea focarelor interioare face posibilă integrarea energiilor vindecătoare

Cel de-al treilea principiu al vindecării evidențiază rolul trezirii focarelor interioare în receptarea și integrarea energiilor binefăcătoare.

Aplicat celor cinci învelișuri (kosha) ale ființei, principiul arată cum trupul devine apt să beneficieze de remedii, energia vitală poate fi percepută și orientată, iar stările afective benefice capătă forță transformatoare. La niveluri mai profunde, activarea discernământului susține alegerile juste, în timp ce deschiderea spirituală favorizează pacea, comuniunea și plenitudinea.

Vindecarea este înțeleasă ca un proces conștient și integrator, în care remediul adecvat, măsura potrivită și participarea lăuntrică a ființei acționează împreună asupra întregii structuri.

Denumire: Dosha-Prakriti_Svasthya-Darshana_C22

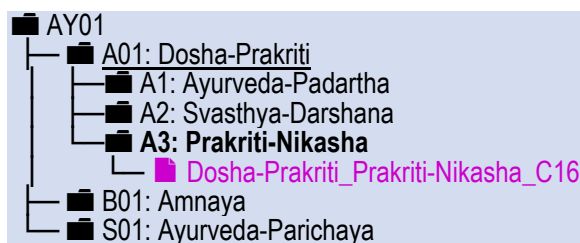
4

Un curs revizuit din capitolul Prakriti-Nikasha despre apetit la tipologiile ayurvedice vata și pitta

Cursul 16 analizează apetitul ca funcție de reglare și criteriu constituțional, evidențiind manifestările specifice tipologiilor vata și pitta.

Cursul 16 face parte din nivelul 1 (AY01), secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitol Prakriti-Nikasha (A3), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul: **AY01-A01-A3-C16**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Apetitul reflectă particularitățile tipologice și capacitatea de valorificare a hranei

Cursul 16 prezintă apetitul ca funcție de reglare prin care necesitățile energetice ale ființei sunt corelate cu puterea digestivă și de asimilare.

Sunt prezentați cei doi factori principali ai apetitului, dorința de hrană și capacitatea de prelucrare, precum și rolul postului alimentar și al diversității alimentare în menținerea echilibrului.

Analiza constituțională evidențiază particularitățile tipologiilor vata și pitta. În cazul predominanței vata, apetitul apare variabil, capricios și influențat de fluctuații energetice, anxietate și atracția pentru diversitatea gustativă. În cazul predominanței pitta, apetitul este intens, constant și asociat calităților fierbinte și intens.

Recomandările privind durata postului alimentar, cantitatea de apă și pregătirea prealabilă sunt adaptate fiecărei tipologii, pentru susținerea vitalității și prevenirea dezechilibrelor produse prin restricții alimentare nepotrivite.

Denumire: Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C16

Acces: ayushcell.ro/suport_scris



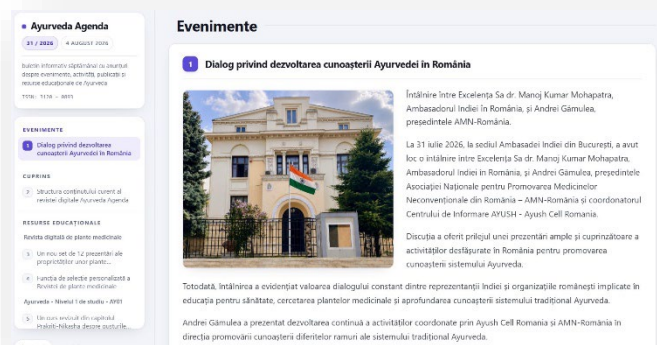
Informare de actualitate

5

Un nou format HTML pentru consultarea revistei digitale Ayurveda Agenda

Noua prezentare online a revistei Ayurveda Agenda transformă fiecare număr într-o pagină ușor de parcurs, cu meniu de navigare, acces rapid la rubrici, structură internă și posibilitatea utilizării funcțiilor moderne ale browserului, inclusiv traducerea automată în alte limbi.

Revista digitală [Ayurveda Agenda](#) beneficiază acum de un format HTML modernizat, conceput pentru a facilita consultarea rapidă, orientarea eficientă în conținut și accesul mai direct la informațiile publicate săptămânal. Această nouă formă de prezentare completează varianta PDF a revistei și răspunde unei necesități firești: aceea ca materialele informative, editoriale și educaționale să poată fi parcurse nu doar ca documente arhivabile, ci și ca pagini web dinamice, ușor accesibile de pe calculator, tabletă sau telefon.



Prin introducerea variantei HTML, [Ayurveda Agenda](#) devine mai apropiată de modul actual în care sunt consultate publicațiile digitale.

Cititorul poate accesa direct secțiunile de interes, poate reveni rapid la cuprins, poate urmări legăturile interne și externe și poate utiliza instrumentele de căutare și traducere disponibile în browser.

Această transformare îmbogățește identitatea revistei și o extinde într-un format mult mai flexibil, consultativ și adaptat nevoilor actuale de informare.

Un element important al noului format este prezența meniurilor de orientare din partea stângă a paginii.



Meniurile de orientare permit identificarea rapidă a rubricilor principale și a articolelor incluse în fiecare număr. În loc ca cititorul să caute manual o anumită secțiune, meniul îi oferă o hartă internă a ediției.

Astfel, rubrici precum Evenimente, Cărți și publicații, Aplicații online, Resurse educaționale sau Informare de actualitate pot fi accesate mult mai ușor. Această organizare sporește valoarea practică a revistei, mai ales pentru cititorii care o folosesc periodic ca instrument de lucru, de verificare sau de orientare în activitățile [Ayush Cell România](#).

Cuprinsul activ reprezintă o altă facilitate importantă. Fiecare număr este structurat astfel încât titlurile, rubricile și subrubricile să funcționeze ca repere de navigare. În această formă, revista capătă o arhitectură internă mult mai clară.

Cititorul poate trece rapid de la sumar la articolul dorit, poate consulta o anumită categorie de informații și poate reveni apoi la structura generală a numărului. Această funcție este deosebit de utilă în cazul edițiilor mai ample, care includ mai multe niveluri de studiu, mai multe cursuri revizuite, articole de actualitate, prezentări editoriale și trimiteri către aplicațiile platformei.

Noul format HTML evidențiază și mai bine caracterul consultativ al revistei [Ayurveda Agenda](#).



Ayurveda Agenda

32 / 2026

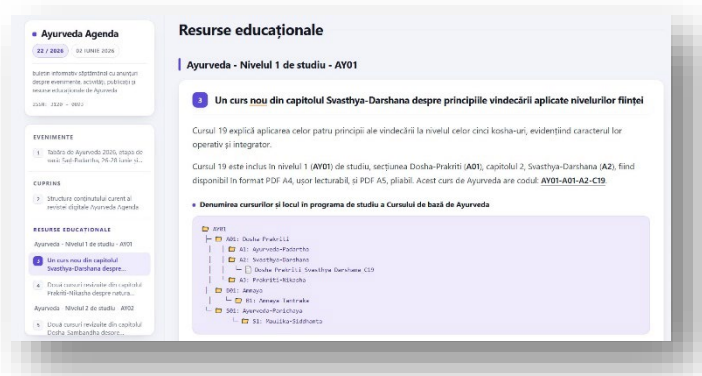
11 AUGUST 2026

bulletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda

ISSN: 3120 – 0893



Publicația este un instrument de evidență, orientare și urmărire a resurselor educaționale disponibile. Cititorul poate consulta periodic ce cursuri au fost anunțate, la ce nivel de studiu aparțin, din ce secțiuni și capitol fac parte și care este denumirea lor exactă în structura programei. În acest fel, revista devine un reper stabil pentru organizarea personală a studiului, pentru verificarea materialelor disponibile și pentru corelarea informațiilor publicate cu accesul efectiv la suporturile scrise din platformă.



Un avantaj tehnic esențial al formatului HTML este faptul că textul este afișat ca text real de pagină web. Aceasta permite utilizarea funcțiilor obișnuite ale browserului: căutare în pagină, copiere selectivă a unor fragmente, mărire sau micșorare a afișării, adaptare la dimensiunea ecranului și, acolo unde browserul oferă această opțiune, traducere automată în alte limbi. Spre deosebire de un document static, pagina HTML poate fi procesată mai ușor de instrumentele digitale curente. Pentru cititorii care folosesc un browser setat în altă limbă sau care activează funcțiile de traducere automată, conținutul revistei poate deveni accesibil și în alte limbi, în funcție de facilitățile disponibile în programul de navigare utilizat.

Această posibilitate este importantă mai ales într-un context în care Ayurveda Agenda consemnează tot mai multe informații de interes intercultural, editorial și educațional, inclusiv activități care privesc dialogul româno-indian, apariții în limba română și engleză, programe de formare și resurse dedicate studiului sistematic al Ayurvedei. Formatul HTML poate susține astfel o deschidere mai largă către persoane care consultă revista din afara spațiului strict românesc sau care doresc să înțeleagă rapid conținutul prin traducere automată.



Noua prezentare online se integrează firesc în seria îmbunătățirilor funcționale realizate în ultima perioadă pe platforma ayushcell.ro. După introducerea unor instrumente dedicate organizării suportului scris, precum raportul personal al descărcărilor, generarea acestuia în format PDF, navigarea laterală pentru ecranele mici și funcțiile de sortare și filtrare a materialelor educaționale, varianta HTML a revistei [Ayurveda Agenda](https://ayurveda-agenda.com) completează acest proces de accesibilizare digitală.

Prin această dezvoltare, revista dobândește o dublă funcție. Varianta PDF rămâne utilă pentru listare și păstrare în format clasic, iar varianta HTML devine instrumentul potrivit pentru consultare rapidă, navigare, căutare și acces direct la informații. Cele două forme se completează, oferind cititorului libertatea de a alege modul de utilizare potrivit.

Prin meniuri clare, cuprins activ, structură internă, accesibilitate crescută și compatibilitate cu funcțiile moderne ale browserului, revista devine mai ușor de folosit ca instrument periodic de informare, consultare și orientare în studiul Ayurvedei.

Acces: ayushcell.ro/ayurveda-agenda/2026-32