

## INTRODUCCION A LA COSMÉTICA NATURAL AYURVEDA

### PROGRAMA:

#### Desarrollo Teorico:

- La piel, consideraciones sobre la piel como órgano y como tejido. PH.
- Cuidado de la piel desde el punto de vista ayurveda (como es adentro es afuera).
- Los Doshas y la piel.
- Cuidar tu piel según tu Prakriti y tu Vikruti.

#### Desarrollo Práctico:

- Los principios activos:
  - Según sus propiedades.
  - Según sus doshas.
- Cuidado personal:
  - Higiene de la piel:
    - el jabón. (elaboración de jabón humectante).
    - el baño sin jabón, nutrición y limpieza natural.
  - Nivelación de PH: loción y astrigencia. hidrolatos por maceración e infusión.
  - Hidratación y nutrición de la piel: Emolientes: oleatos por maceración e infusión.
  - Cuidado personal: desodorante.
  - Cuidados de invierno:
    - las manos, eternas castigadas, una crema para mimarlas.
    - Los labios, coqueterías que sanan, lip balm.

### Etapa 1

Desarrollo PDF de los temas teóricos fundamentales para conocer nuestra piel.

Los elementos más antiguos y eficaces: Oleatos e Hidrolatos.

Listado básico de plantas y flores.

Explicación grafica en video.

## **Etapa 2**

Desarrollo PDF de los temas prácticos:

- Materiales de trabajo.
- Almohadilla de baño, granos y cereales que nutren la piel.
- Elaboración de jabón sólido enriquecido a partir de jabón base.
- Elaboración de crema simple pero muy efectiva, para manos.
- Elaboración de lip balm para cuidados de invierno.

Desarrollo práctico en video.

El presente documento es propiedad  
intelectual de Instituto Ayurveda.  
Queda totalmente prohibida su divulgación o  
reproducción.  
Registro en trámite

INSTITUTO  
AYURVEDA