



# Programa Depuración 10 Días con Ayurveda

Con este Programa llevarás a cabo una Depuración Ayurvédica Personalizada de 10 días que yo te guiaré tanto en alimento, como en pautas o demás ejercicios para que puedas encontrar un nuevo equilibrio en tu cuerpo y en tu mente.

Si te encuentras con un cuerpo saludable , pero tienes algunos pequeños síntomas o molestias que llevan poco tiempo contigo quizás sea el momento para dar un reposo fisiológico a tu cuerpo y que así no continúe más. También si necesitas hacer una pequeña depuración y aprender rutinas y hábitos saludables para ti.

El Programa de Depuración 10 días con Ayurveda se desarrolla en dos consultas:

## *1ª Consulta: Entrevista personal y recogida de datos.*

Durante esta sesión haremos una pequeña entrevista para que yo pueda hacer una valoración de tu estado de salud, los Elementos en desarmonía en tí , qué Dosha es el que se necesita trabajar y cómo se encuentran los órganos en cuanto a nivel de toxemia o vitalidad. Todo esto irá enfocado a que yo pueda elaborar el programa de depuración con el que trabajarás donde los siguientes días.

En esta sesión acordaremos lo que vamos a trabajar y cómo lo vamos a hacer.

Al día siguiente-- 24 horas después de la sesión- te enviaré un dossier con el Plan Personal de Depuración Es un Plan completamente personalizado que yo elaboro para ti y que se ajusta a las necesidades que detectamos gracias a la primera consulta.

En esta guía encontrarás:

- Propuesta de Alimentación , para cada día tendrás recetas organizadas en los diferentes momentos del día, no es una dieta-- no trabajo con dietas- pero tendrás completamente organizado el mapa de la Depuración.
- Infusiones Ayurvédicas
- Caldos Depurativos
- Fitoterapia
- Samyoga -Combinatoria de alimentos
- Otras pautas alimentarias: Ayunos, monodietas....

El Plan de Depuración aúna conceptos de Ayurveda, Naturopatía, Higienismo y Tofología, ramas en las que me baso a la hora de poder establecer un programa de detoxificación para esa persona.

NO SE TRABAJA CON COMPLEMENTOS

Durante este tiempo se hace un acompañamiento por correo electrónico tanto para la resolución de dudas que puedan surgir como para la indicación de otras recomendaciones, lecturas, meditaciones, pautas, respiraciones u otros trabajos que te enviaré para que te ayuden a profundizar en los diferentes aspectos. Es un acompañamiento, significa que yo acompaño el proceso que tu estés realizando por ello necesito tu feedback para saber qué puedes ir necesitando en cada momento.

## *2ª Consulta: Revisión*

Es la consulta de Revisión.

En ella haremos una revisión de los aspectos que hemos querido trabajar, las reacciones que hayas podido tener, cómo te has ido encontrando durante la depuración, cómo la ha recibido tu cuerpo y tu mente.. te daré las indicaciones necesarias para que puedas continuar a partir de ese momento por tu propio camino. En esta sesión se entrega un plan de continuidad de alimentos para tu dosha, estación y equilibrio, el cual revisaremos para que queden asentados los conocimientos.

## *¿A quién va dirigido este Programa de Depuración Ayurveda?*

El objetivo del Programa es el de aumentar nuestra Salud, por lo tanto cualquier persona se puede beneficiar de sus características.

Durante los últimos siete años han pasado por mi consulta personas con diferentes afecciones y sintomatologías y tras realizar el Programa han notado mejoría en su Estado de Salud.

El objetivo no es TRATAR LOS SÍNTOMAS, LAS ENFERMEDADES O AFECCIONES

Si éste es tu deseo tienes que acudir a un MÉDICO AYURVÉDICO O MÉDICO NATURISTA que puedan ejercer desde la MEDICINA. EN NINGÚN MOMENTO CON ESTE PROGRAMA SE PRETENDE SUSTITUIR LAS RECOMENDACIONES O TRATAMIENTOS MÉDICOS O DE OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD.

## *Si estás interesado en el Programa...*

Escríbeme un correo a [holalauraayurveda@gmail.com](mailto:holalauraayurveda@gmail.com), contándome un poco cuál es tu MOTIVACIÓN para realizar este trabajo.

La duración de las sesiones es de **60 minutos** cada una.

Las sesiones se realizarán ÚNICAMENTE on line, por la plataforma Zoom.

Actualmente NO se realizan de forma presencial.

El precio PROGRAMA DE DEPURACIÓN 10 DIAS completo-- DOS SESIONES DE 60 MIN+ACOMPANIAMIENTO Y MATERIAL POR EMAIL DURANTE 10 días-- es de 95 € en un único pago.-

