



Programa Ayur-28

Con este Programa realizarás una inmersión completa en ti.

Llevarás a cabo un Programa Ayurvédico Personalizado durante un mes en el 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.

Es una magnífica herramienta para abrir un camino de autoconocimiento hacia tu propia salud física y emocional.

El Programa Bienestar Ayur-28 se desarrolla en tres consultas:

1ª Consulta: Entrevista personal y recogida de datos.

Durante esta consulta hablaremos sobre diferentes aspectos, tanto de tu cuerpo físico como de tus emociones.

Para mí es muy importante recabar cuanta más información sea posible, e igualmente también es muy importante que tu organices tus propias ideas.

Este el objetivo principal de esta consulta, el ayudarte a que tomes conciencia de ti misma y de los procesos en los que te puedas encontrar.

En esta primera cita yo te explicaré :

- Cuál es tu Constitución Ayurvédica actual
- Cuáles son tus Elementos en predominancia
- Cómo se están manifestando
- Qué significado tienen
- Qué Órganos se encuentran más sobrecargados
- Qué Órganos se encuentran más disponibles
- Toxemia física o emocional
- Cómo vamos a tener que trabajar para ir encontrando el equilibrio

Te explicaré sobre todo la parte más psicoemocional, qué comprendas lo que está ocurriendo en tu cuerpo, la relación que tiene con lo que está en tu mente para así situarnos al principio del camino de cómo va a ser el trabajo. Al día siguiente recibirás el acceso al Taller de Introducción al Ayurveda y las primeras pautas para comenzar. * para esta sesión de previo se te pedirá unas fotografías de cuerpo/lengua

2ª Consulta: Entrega del Plan de Alimentación Ayurveda.--

Se realiza a la semana de la primera consulta.

En esta siguiente consulta te entrego el Plan de Alimentación Ayurveda completamente personalizado que yo elaboro para ti y que se ajusta a las necesidades que detectamos gracias a la primera consulta.

Gracias a ella vas a poder revitalizar tu organismo a la vez que lo nutres e irás descubriendo la forma de alimentarte que es más apropiada para ti.

- 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 organizada la semana en un Menú Semanal con sus diferentes recetas. Se hace un primer trabajo depurativo y después otra parte más nutritiva.
- Infusiones Ayurvédicas
- Caldos Depurativos
- Fitoterapia
- Samyoga -Combinatoria de alimentos
- Orden de los alimentos según el ritmo circadiano personal
- Se realizará una primera fase depurativa y otra fase más nutritiva, atendiendo a la evaluación individual de la mujer.

La consulta es muy didáctica.

Lo que más me interesa es que comprendas porqué son esos alimentos, esos sabores, porqué los tienes que cocinar de determinada manera y no otra, que entiendas las cualidades y características de los alimentos que tienes que introducir y porqué tienen que ir relacionados con la cualidades y características tuyas propias.

Es importante que aprendas el significado de los alimentos para que así cuando vayas haciendo el Programa no sientas que es una simple dieta, si no que puedas sentir el significado que tiene en concreto para ti.

Durante todo el 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, Pranayamas, explicación de la Rutina Ayurvédica apropiada para ti, automasajes, u otros trabajos que te enviaré para que te ayuden a profundizar en los diferentes aspectos. Aprenderás sobre las Gunas, los Sabores, Prakruti , Vikruti, Samyoga o el arte de combinar alimentos, pautas de los diferentes Elementos... irás recibiendo la información necesaria para conocer todos estos términos.



3ª Consulta:Revisión

Es la consulta de Revisión.

En ella haremos una revisión de los aspectos que hemos querido trabajar y te daré las indicaciones necesarias para que puedas continuar a partir de ese momento por tu propio camino, igualmente podrás revisar todas las dudas que se puedan quedar. -siempre quedo a vuestra disposición al correo electrónico después del Programa

Mi objetivo es que aprendas a conocerte más y en relación a ello puedas aprender a alimentarte y a cuidarte.

El Programa de Bienestar Ayurveda es un proceso de conexión con el cuerpo y con la mente a través del alimento. Gracias a él podrás volver a conectar contigo misma.

A conocerte.

Que aprendas a nutrirte desde tu propia sabiduría.

Entender porqué te sientes así. Entender porqué sientes tu cuerpo ahora mismo de esta forma.

Por qué tienes esos síntomas o malestares.

Recuerda que tu cuerpo tiene una sabiduría innata y quiere siempre alcanzar el equilibrio y la salud.

Solamente tú tienes que permitirselo.



¿A quién va dirigido este Programa ?

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

Durante los últimos 8 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 este 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.

Especialmente indicado si:

- Sientes problemas digestivos: estreñimiento, acidez, gases, distensión abdominal
- Falta de energía y vitalidad, cansancio crónico
- Insomnio ,desequilibrios en el patrón del sueño
- Dolores corporales
- Problemas en la piel: acné , psoriasis, eczemas..
- Estancamiento en tu cuerpo o en tu mente
- Falta de Poder Personal
- Defensas bajas
- Infecciones recurrentes: cistitis, candida, herpes...
- Cambios de estado de ánimo
- Si sientes que necesitas hacer un cuidado de tu cuerpo
- Si quieres hacer una transición en tu vida y quieres acompañarlo con un reset en tu cuerpo
- Si sientes que hay cosas que necesitas soltar, transformar o materializar.

¿A quién NO va dirigido este Programa de Depuración Ayurveda?

- Si sientes que no te encuentras en una época para poder comprometerte con este programa
- Si no vas a tener tiempo para poder dedicar a este proceso
- Si estás buscando la 'curación'
- Si no te interesa conocer y trabajar sobre ti misma
- Si buscas la salud en terceras personas y no te interesa empoderarte en la autogestión de tu bienestar.
- Si no estás dispuesta a realizar cambios en tu vida
- Si tu objetivo principal es el de perder peso y hacer un dieta rápida para conseguirlo sin respetar los tiempos correctos de tu cuerpo para conseguir su propio equilibrio

Cada sesión tiene una duración de 90 minutos.

SON SESIONES MUY DIDÁCTICAS

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

Actualmente NO se realizan de forma presencial.

El precio PROGRAMA AYUR-28 completo-- TRES SESIONES DE 90 MINUTOS

CADA UNA +PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN AYURVÉDICA

+ACOMPañAMIENTO POR UN MES +ACCESO AL TALLER AYURVEDA+

RECETARIO AYURVEDICO Y TODOS LOS MATERIALES EXTRA --

es de 165€ en un único pago

PUEDES INSCRIBIRTE EN LOS FORMULARIOS DE CONTACTO QUE

ENCONTRARÁS EN MI WEB O ESCRIBIENDO A

holalauraayurveda@gmail.com

