



Sesión Eres Única Ayurveda

- Primero haremos una pequeña entrevista para revisar tanto aspectos físicos como emocionales de ti y conocer qué necesidades específicas tienes.
- En relación a los resultados obtenidos y a la valoración que obtenga te explicaré tus Elementos Predominantes, Doshas, qué significado tienen y cómo se están manifestando en ti ahora mismo tanto en tu cuerpo como en tu mente.
- Revisaremos los alimentos y pautas con los que tienes que trabajar, cómo los tienes que preparar y cómo tienen que estar combinados.
- Te daré un dossier con todos los alimentos y los iremos revisando y entendiendo en base a los Elementos, en qué momentos del día tienes que tomar determinados sabores, que pautas diarias son aconsejables para ti, que infusiones puedes tomar, aceites esenciales aplicar...
- De tus pautas que me hayas indicado al principio tanto alimentarias como de rutinas te indicaré cuáles son aquellas que más te están desarmonizando y por qué para que así puedas comenzar a evitarlas.
- Igualmente te explicaré los aspectos psicoemocionales para que puedas comprender tus formas de actuar y conectar también el significado de la mente con el de los alimentos.
- El objetivo es que adquieras las bases y el conocimiento necesarios para que puedas integrar la pautas de alimentación de una forma armoniosa poco a poco conforme tú lo vayas sintiendo.
- Para cada persona la sesión será totalmente individualizada, yo te escucharé y te atenderé en relación a tus necesidades.
- Para esta sesión se pedirá foto de la lengua y cuerpo para facilitar el diagnóstico y el trabajo de la sesión pueda ser más beneficioso.

La duración de esta Sesión Única de Ayurveda es de 90 minutos y su precio es de 65 euros.

Las consultas se realizan en formato ON LINE. No se realizarán de forma presencial.

Si estás interesada en ella puedes contactar al correo: holalauraayurveda@gmail.com



Laura Duarte Ayurveda
Ayurveda en Espiral