Ayurveda
Lifestyle
Talleres

LIFESTYLE

CUIDAR DE TI ES TU PRIORIDAD

Aliviarás dolor físico y emocional sintiendo tu energía de regreso en 30 talleres cada viernes de 10 a 12pm ó un sábado intensivo al mes. Nuestro método VIT ha transformado los hábitos de cientos de personas

- **Cambiar** tus hábitos, cuidar de tu salud y la de los demás.
- **Conocer** a tu mente y emociones a través de: hierbas, esencias, desintoxicación, ejercicio, nutrición y el lenguaje de tu cuerpo.
- **Hacerte** cargo de tu salud y reducir las visitas al médico.
- Enriquecerte de aprender de 5 profesionales diferentes y humanas como tu!

6 PILARES PARA UNA VIDA SANA PARA CUERPO Y MENTE

¿Quieres regalarte todo un proceso de cambio?

Únete a todo el programa y aprende a cuidar de los 6 pilares que la medicina integral, naturopatía, dieta anticancerígena y Ayurveda compartimos

- Cocina Ayurveda
- Detox
- Uso de aceites esenciales
- El lenguaje de tu cuerpo y las emociones
- Herbología y adaptógenos
- El movimiento del cuerpo como medicina

Todos los módulos se dictan de forma circular, permitiéndote unirte a Lifestyle en cualquier momento en sábados intensivos o encuentros más cortos los viernes

Módulo
Herbología y adaptógenos

Las hierbitas son sagradas y tú también

OBJETIVO

Conectarte con la sabiduría de las hierbas y adaptógenos medicinales y cómo se aplica a cada biotipo, síntoma, desequilibrio o circunstancia cotidiana.

METODOLOGÍA

Trabajamos probando las medicinas, conociendo de forma práctica las hierbitas y sus distintos usos, apoyando la vivencia con teoría de la herbología ayurveda.

AL CONCLUIR

- Vas a saber utilizar las hierbitas como medicina, para limpiar espacios, para cocinar reconociendo su uso y riesgo para cada biotipo.
- Vas a conocer la energética de las plantas y como utlizarlas para enfermedades.
- Vas a saber realizar infusiones, decocciones, saber qué vehículos y horarios de administración son los mejores.
- Aprenderás a escuchar ese aspecto sagrado que te permite estar conectada y adaptarte a situaciones de estrés, ansiedad y agotamiento a través de adaptógenos

Módulo
Cocina Ayurveda

Hogar viene de hoguera, aprende a regresar a ti a través de los sabores

OBJETIVO

Cambiar tu alimentación tomando en cuenta lo que necesita tu biotipo, tu mente, las circunstancias y tus emociones. Saber como acompañar a otros a través de la terapia del sabor.

METODOLOGÍA

En cada clase preparamos alimentos y los degustamos. Recibirás una clase teoríca y una guía de tu biotipo y estado mental, a través de nuestros tests.

AL CONCLUIR

- Vas a conocer las cualidades de la mente y saber qué tipo de alimentación llevar de acuerdo a sus distintos estados.
- Vas a equilibrar tu digestión a través de los alimentos y saber cómo prepararlos.
- Vas a saber qué alimentos desintoxican tu cuerpo a diario.
- Vas a conocer la teoría de los elementos y como cocinar para equilibrarlos en ti.
- Vas a conocer qué es un alimento, medicina o veneno para cada biotipo.

Módulo

El movimiento como medicina

Los movimientos que tu cuerpo necesita para estar en bienestar.

OBJETIVO

Integra el ejercicio, el descanso o el movimiento como una medicina, de forma equilibrado, sin sobre esfuerzo y en contacto con tu espiritu.

METODOLOGÍA

En cada taller vas a respirar, mover tu cuerpo y estudiar la teoría que va a motivarte a dar el cambio.

AL CONCLUIR

- Comprenderás que la ansiedad, autoestima, depresión y estrés pueden sanarse de forma simple con rutinas cortas de ejercicio.
- Aprenderás a tomar tu fuerza interna y te va a liberar del sobre-esfuerzo en tu vida.
- Sabrás elegir de acuerdo a tu constitución (Dosha) física y mental, que tipo y tiempo de deporte debes realizar.
- Conocerás cómo equilibrar tu peso y tus hormonas con movimiento y Ayurveda.
- Sabrás alimentarte antes, durante y después del ejercicio.
- Conocerás la rutina de deporte de acuerdo a tu edad y momento psicoespiritual.

Módulo
Aceites Esenciales

Sube tu vibración y energía con la ayuda del alma de los aceites

OBJETIVO

Aplicar el conocimiento védico y terapéutico de los aceites esenciales en tu vida personal y profesional, comprendiendo que son medicinas sutiles que conectan con nuestro espíritu y sanan emociones. Este curso se diferencia de otros porque conocerás los atributos de tu mente y cuerpo para ser acertado en qué aceite prescribir.

METODOLOGÍA

En cada clase se realizan preparaciones con aceites esenciales para aplicar de forma curativa, cosmética, nutricional o de limpieza, explicando la teoría de cada una de ellas.

AL CONCLUIR

- Vas a saber como elegir aceites y comprender cuándo ellos te eligen a ti.
- Vas a manejar las propiedades de los aceites, realizar preparaciones seguras para la higiene del hogar y fines curativos con algunos aceites entre esos: árbol de té, menta, lavanda, etc.
- Vas a conocer qué aceites son adecuados para cada biotipo.
- Vas a comprender y aplicar la psicoaromaterapia, dosis y aceites vehiculares.

Módulo Détox

Desintoxica tu cuerpo y mente, resetea tu energía y vida.

OBJETIVO

Limpiar tu organismo y mente identificando las toxinas emocionales y físicas es el primer paso para que puedas asimilar todos tus otros esfuerzos de cambio físico o emocional.

METODOLOGÍA

Implementamos la teoría y el tests de autoevaluación de tu estado de salud, mental y físico. Compartimos clases prácticas con degustaciones de los alimentos y rutinas de limpieza del cuerpo y mente.

AL CONCLUIR

- Vas a identificar tus toxinas y sembrar tu intención espiritual.
- Vas a integrar una rutina diaria para el autocuidado aplicada al détox.
- Vas a realizar prácticas para salir de ansiedad, estrés, depresión y otras toxinas mentales que son seguras y complementarias a otras disciplinas.
- Vas a limpiar riñon (pasado(, hígado (enojo), colon (lo que no sueltas).
- Vas a saber prevenir nuevos procesos de toxicidad con practicas diarias.
- Vas a practicar un detox en tu casa y recuperar la energía vital y el equilibrio en cuerpo y mente.

Módulo
El lenguaje del cuerpo

Sentir y escuchar las emociones guardadas en tu cuerpo te abren al cambio y la salud

OBJETIVO

Conocer la relación de los síntomas con tu cuerpo y tus creencias, emociones, mente y circunstancias para prevenir enfermedades y encaminarte a la sanación de las que ya has manifestado sean físicas o emocionales

METODOLOGÍA

Trabajamos a tráves del sentir honesto, la expresión e identificando lo que quiere y necesita tu cuerpo para tomar mejores decisiones en tus relaciones, entorno, economía y salud

AL CONCLUIR

- Vas a tener claridad de cómo atravesar enfermedades físicas.
- Vas a conocer el lenguaje del cuerpo y su raíz mental para tener claridad frente a las circunstancias y vivirlas con prevención y conciencia.
- Vas a llevarte herramientas de prevención, entendimiento y manejo de tu energía.

OPCIÓN A:

LOS DÍAS VIERNES DE 10H00 A 12H00
30 TALLERES + 2 CLASES GRATUITAS
Modalidad: presencial y zoom o plataforma virtual grabadas

OPCIÓN B:

LOS DÍAS SÁBADOS DE 09H00 A 17H00
INTENSIVO 1 SÁBADO AL MES
6 TALLERES DE DÍA COMPLETO + 2 CLASES GRATUITAS
Modalidad: solo presencial

PARA ALIVIAR TU DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL Y RECUPERAR LA ENERGÍA VITAL DE TU CUERPO Y MENTE.

INSCRÍBETE A TODO EL PROGRAMA

ANTES
$589.32+ IVA

AHORA
$471.46 + IVA
Recibes el 20% de descuento

INSCRÍBETE AL MÓDULO HERBOLOGÍA Y ADAPTÓGENOS

$98.22 +IVA

¿TIENES PREGUNTAS?

Escríbenos haciendo click en el ícono.

0995009657 vía whatsapp, una de nuestras asesoras te atenderá para poder formalizar tu inscripción.

FORMAS DE PAGO

- Transferencia bancaria
- Aceptamos tarjetas de crédito
- Paypal
- Difiere tus pagos 12 meses sin intereses

wah ayurveda