

MINATURALEZA

ACTIVA TU PODER NATURAL DE SANAR

No existe un único estilo de vida saludable, ni una única forma de alimentación saludable, sino prácticas y enfoques nutricionales adecuados según sea nuestra naturaleza y circunstancias vitales. Aprender a conocerte, a identificar qué necesitas y cómo satisfacerlo es la base de este programa.

Si te sientes identificado/a con alguna de estas situaciones, **este espacio es para ti!**

Mi salud se está deteriorando y no sé cuáles son las causas

Cada vez tengo menos energía y me siento cansada

No puedo dormir y estoy muy ansiosa

Mi sistema inmune está debilitado

Mi estómago anda cada vez peor

Quiero cambiar mis hábitos, pero no sé qué hacer

Me siento triste y frustrado, no logro motivarme con mi vida

Me siento enojado y confundido gran parte del tiempo

No me entiendo a mí mismo/a, siento la mente nublada

Creo que es muy difícil vivir saludable, nunca lo lograré

No sé cómo valorarme más y ponerme en el primer lugar de la lista

Siento una incoherencia interna, hago cosas que no quiero hacer

¿Quizás no sabes qué te haría bien o qué necesitas para estar saludable?

En este programa aprenderás a:

- Crear tu propio bienestar
- Identificar tu biotipo o naturaleza (Ayurveda)
- Desintoxicar tu cuerpo y mente
- Activar hábitos saludables en tu vida
- Meditar
- Escucharte, estar más cerca de ti misma/o y aprender a cuidar de ti
- Conocer a nivel físico, emocional y espiritual
- Conectar y recuperar tu poder interno
- Crecer en Amor propio

UN VIAJE HACIA TU MUNDO INTERIOR PARA SANAR TU VIDA EXTERIOR

Este es un programa mensual de 5 sesiones que tiene por finalidad que puedas conectarte contigo, con tu capacidad de sanar y de amarte a ti mismo/a, para que actives las prácticas saludables que necesitas para **crear bienestar en tu vida.**

La mayoría del tiempo vivimos en una profunda desconexión de nosotros mismos, de lo que sentimos, necesitamos y deseamos. Esta distancia -que crece cada día si no prestamos atención- impide que podamos oírnos y darnos lo que genuinamente necesitamos. Esto implica desde conocer nuestro cuerpo y cuidar de él, hasta atender nuestros procesos vitales con cariño y sabiduría.

A su vez, vivimos en un tiempo en el que hay mucha comida disponible, como nunca antes, pero de bajísima calidad y prácticamente vacía de nutrientes. También estamos viviendo en un mundo con exceso de toxinas en nuestra alimentación, medio ambiente natural, social y cultural. Nuestro cuerpo no fue diseñado para procesar todos estos "extra" (a nivel físico y mental), nuestro hígado y riñones están diseñados para procesar desechos celulares y naturales, no alimentos y productos tóxicos, químicos ambientales, estrés.

Nos ha tocado crecer en un tiempo de mucha desconexión, no solo hacia nosotros, sino que también hemos olvidado que estamos conectados unos con otros y con la naturaleza. La depredación del medio ambiente, el abuso del cuerpo (drogas, alcohol), exceso de trabajo, estrés, etc.), las guerras, la alimentación a base de procesados, son ejemplos claros de desamor hacia uno mismo, las personas y el planeta, a lo que llamo falta de consciencia de unidad.

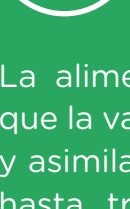
Uno de los primeros caminos para sanarnos física y emocionalmente es **reconectarnos con esa consciencia de unidad que somos, para desde ahí movilizar nuestro cambio interno,** y esa es la invitación que quiero hacerte.

Podemos conectarnos desde muchos lugares y por supuesto los caminos son tan originales como cada ser humano. Pero sé por experiencia que partir de nos hace cuesta arriba, que muchas veces no sabemos ni siquiera qué queremos cambiar o qué necesitamos, y ¿te digo algo?, es normal que así sea! no hay nada malo en ello!, somos seres complejos explorando nuestro mundo interior con una linterna, no sabemos cómo ni dónde mirar, y a ratos nos da miedo mirar.

Por eso quiero poner a tu disposición este programa, pensado desde disciplinas, saberes y técnicas diversas, que integradas trabajan muy bien. Estos enfoques y prácticas me cambiaron la vida y por lo mismo me he dedicado a estudiarlos durante los últimos años de mi vida.

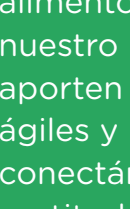
- 1) Ayurveda
- 2) Alimentación consciente
- 3) Cocina natural
- 4) Mindful eating
- 5) Coaching nutricional

¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS CON LAS QUE TRABAJAREMOS?



AYURVEDA

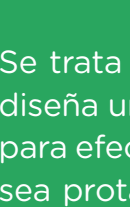
Del sánscrito, la palabra Ayurveda se traduce como ciencia de la vida (Ayur= vida y Veda = conocimiento o ciencia), y constituye una de las sabidurías más antiguas para el cuidado de la salud y la cura de las enfermedades. De acuerdo a esta filosofía de la India, los seres humanos poseemos un biotipo o dosha constituido por la combinación, en proporciones únicas e irrepetibles, de los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra. De acuerdo a la proporción en que se encuentra cada uno de ellos en el cuerpo se establece el biotipo (Vata, Pitta o kapha), cuya naturaleza no cambia en toda nuestra vida. Esta constitución se refleja en nuestra estructura física, mental y emocional, la que es vital conocer para actuar de acuerdo a ella. Más que un sistema médico, el Ayurveda es una forma de vida, una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

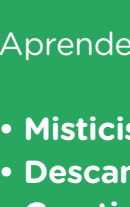
La alimentación consciente cada día adquiere connotaciones que la van enriqueciendo. La manera en que la he ido estudiando y asimilando es identificando el proceso completo del alimento, hasta transformarse en nutriente real para el cuerpo. Esto requiere conocer de dónde viene el alimento, ¿quién lo produjo? ¿en qué condiciones? ¿qué tipo de alimento es? ¿cuáles son sus principales propiedades? y finalmente, ese alimento ¿me hace bien? ¿podré asimilarlo? De alguna manera, la alimentación deja de ser una acción automática que realizamos tres o más veces al día y se transforma en una práctica consciente que impacta directamente en la salud y el bienestar.

“La idea de que cada alimento, como energía particular, nos afecta a un determinado nivel emocional, mental y espiritual es una idea nueva para mucha gente en nuestra civilización industrial”.
Gabriel Coussens



COCINA NATURAL Y SALUDABLE

Se trata de una cocina amorosa, que cuida de ti y de los tuyos. En esta cocina no usamos alimentos procesados, refinados, azúcares, aceites hidrogenados u otros que dañen a nuestro cuerpo. Por el contrario, se privilegian alimentos vivos, llenos de energía que aporten nutrientes al organismo. Una cocina para estar físicamente activos, vitales y ágiles y mentalmente asertivos, calmados y enfocados. Una cocina que nutre al corazón conectándonos con nuestra consciencia de unidad, despertando sentimientos de gratitud, bondad y generosidad.



MINDFUL EATING

La palabra inglesa "mindfulness" se traduce como "conciencia plena". Se practica prestando atención a las emociones y a lo que perciben nuestros sentidos en el momento presente, evitando el rumiar de la mente, que suele estar enredada en pensamientos pasados o futuros. Se trata de poner atención con total conciencia a lo que ocurre dentro de tu cuerpo, a lo que sientes en tu corazón, a lo que piensa tu mente y al espacio que te rodea, sin juzgar ni criticar lo que se percibe.

Mindfulness se puede aplicar a cualquier tarea. Con respecto a la alimentación se dice que la manera como nos relacionemos con la comida es el modo en que nos relacionamos con el mundo y por tanto con nosotros mismos.

Tomar consciencia de cómo comes, cuándo y qué tipo de alimentos, qué experiencias y sensaciones asocia a la comida, identificar el hambre emocional y aprender a gestionarlo son algunas de las dimensiones en las que pone foco el mindful eating



COACHING NUTRICIONAL

Se trata de un proceso a través del cual la persona identifica sus objetivos claramente y diseña una estrategia o plan para alcanzarlos, generando la actitud y motivación necesaria para efectuar un cambio en su alimentación y estilo de vida. Su propósito es que la persona sea protagonista de su plan, tome conciencia de lo que quiere y de lo que necesita para lograrlo. El Coaching nutricional enfoca al paciente hacia las soluciones, manteniendo la motivación y buscando recursos en él mismo que tal vez desconocía que poseía.

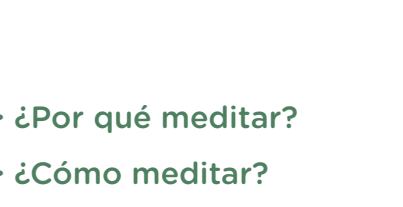
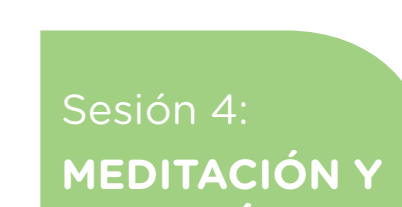
De esta manera, el coaching nutricional va más allá de un plan de alimentación, se ocupa de definir un objetivo, identificar los posibles obstáculos y barreras que pueden aparecer en el proceso, las emociones relacionadas con los alimentos, el entorno de la persona, la práctica de actividad física, entre otros. Su búsqueda es observar holísticamente diversas dimensiones de la vida para distinguir lo que está provocando daño, bloqueo o interferencia para que la persona logre cambiar.



MEDITACIÓN Y CREACIÓN DE JAPA MALA

Aprenderemos a meditar para darle a nuestra vida:

- **Misticismo:** desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
- **Descanso mental:** acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
- **Felicidad:** limpiar la mente para hacerla más creativa.
- **Felicidad:** estimular las zonas del cerebro asignadas a la felicidad.
- **Salud:** estimular el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- **Relax:** liberar el estrés y la ansiedad y permanecer en un estado de bienestar.
- **Concentración:** potenciar el estado de concentración y memoria.
- **Intelecto:** incrementar las capacidades intelectuales.



PROGRAMA

Sesión 1: COACHING NUTRICIONAL

- > Identificación objetivo del proceso
¿Qué quiero mejorar o cambiar?
- > Gestión del cambio
¿Cómo lo haré?
- > Entrevista de salud / estilo de vida
Técnica Ayurveda

Sesión personalizada

Sesión 2: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE (semana depurativa)

- > Mantras para alimentarse saludable (basados en pautas de Ana Moreno)
- > ¿Qué es una depuración?
- > Elección de tipo de depuración
- > ¿Qué son los alimentos vivos?
- > ¿Qué comer? ¿cómo cocinar? y ¿dónde comprar?

Sesión grupal

Sesión 3: DIAGNÓSTICO DE SALUD

- > Identificación biotipo ayurvédico
- > Co-diseño prácticas para crear bienestar (de acuerdo al objetivo y biotipo)
- > Nueva hoja de ruta saludable (personalizada)

Sesión personalizada

Sesión 4: MEDITACIÓN Y CREACIÓN JAPA MALA

- > ¿Por qué meditar?
- > ¿Cómo meditar?
- > ¿Qué es un Japa Mala?
- > Elaboración del propio Japa mala

Sesión grupal

SESIÓN 5: COCINA NATURAL

- > Combinación de Alimentos
- > Batch Cooking
- > Preparaciones básicas

- Leches vegetales
- Smoothies
- Snacks saludables

Sesión grupal

Sesión 6: MINDFUL EATING Y CONSCIENCIA DE UNIDAD

- > Los tipos de hambre
- > Ejercicios mindful eating de amor
- > Ejercicios mindful eating
- > Ritual para comer con mindfulness
- > Conciencia de Unidad

Sesión grupal

MODALIDAD: 6 sesiones mensuales (10 cupos mensuales)

Sesión Personalizada: 2 sesiones de 1:30 hrs cada una

Talleres grupales: 4 sesiones de 19:00 - 21:30

PROGRAMA PRESENCIAL

	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4															
	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
SESIÓN 1 / PERSONAL (lunes y martes)																												
SESIÓN 2 / TALLER (depuración)																												
SEMANA DEPURATIVA																												
SESIÓN 3 / PERSONAL (elegir: miércoles, jueves, viernes)																												
PLAN PERSONAL BIENESTAR (acompañamiento)																												
SESIÓN 4 / TALLER																												
SESIÓN 5 / TALLER																												
SESIÓN 6 / TALLER																												

FECHAS	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6
	26 y 27 nov	29 nov	5, 6 y 7 dic	11 dic	13 dic	18 dic

INSCRIPCIONES: Valor Programa: \$270.000

Forma de pago: Transferencia electrónica, débito o tarjeta de crédito (máximo 5 cuotas). El programa se realizará con un mínimo de 7 personas.

Dirección: Av. Chesterton 7254, Las Condes, Santiago en Ayurveda - Escuela Latinoamericana de Ayurveda

Teléfono: +569 228941738

UN POCO DE MÍ

He sido una buscadora de mí misma toda la vida, quizás porque el proceso de conocerme me ha ido mostrando que muchas de las identificaciones con las que crecí no eran realmente mías. En esa búsqueda empecé a fascinarme con la complejidad, el misterio y la belleza del mundo interior de las personas, y por supuesto me puse como conejillo de Indias: acceder a este mundo y conocerme.

He podido sanar dolores profundos de niñez, reinventarme después de separaciones difíciles, sanar enfermedades, desterrar creencias limitantes, cambiar patrones, dejar trabajos, ciudades, casas, etc. Todo ha sido posible al entrar en contacto con ese espacio interno, un lugar en el que te haces responsable de tu luz y tu sombra, y de la vida que creas.

La vida nos ofrece un montón de entradas para conectar con nuestro interior: enfermedades, penas, problemas, metas, desafíos, anhelos. Siempre hay un primer gatillador. Para mí hoy todo tiene que ver con la necesidad de conectar con el amor propio y la consciencia de unidad. Y la primera puerta es el cuerpo y la naturaleza: aprender a amarte, a aceptar tus procesos y empezar a crear una vida coherente contigo misma/o.

Mi propia búsqueda me llevó a aprender diversas técnicas para comprender lo que estaba viviendo, ya que me di cuenta que era necesario abordar una transformación desde múltiples enfoques y herramientas. En base a mi experiencia de sanación he creado este programa, con la intención de que tu necesidad, tu puerta de entrada hacia ti misma/o, encuentre contención y sentido para que puedan ayudarte a activar y mantener tus cambios.

Mi historia es una historia de pequeñes y diarias rebeliones y conquistas, que me acercan cada día a quién realmente soy. Te invito a iniciar tu propia revolución, conociéndote a ti mismo/a y activando tu poder natural de sanar.

DIANA VILDÓSOLA BARRAZA

Terapeuta Ayurveda – Ayurveda Escuela Latinoamericana de Ayurveda, Santiago, Chile.

Curso de especialización en "Ayurveda para mujeres y niños". Chakrapani Ayurveda. Jaipur, India.

Máster en Nutrición y Cocina Vegetariana y Vegana. Escuela de Ana Moreno. Madrid, España.

Socia Fundadora Santuaría Catering. Banquetería Vegetariana y Vegana.

Periodista Universidad Diego Portales (UDP).

Diplomado en Comunicación para el Desarrollo UDP

Master Internacional en Comunicaciones@ UDP

PATROCINIO:

Escuela Latinoamericana de Ayurveda