



Online

Taller de Alimentación

Según tu biotipo y estación del año





Presentación

Hoy en día, cada vez más personas están preocupadas de su salud y de la forma de alimentarse. A lo largo de la historia de la humanidad, muchísimos estudios se han realizado y miles de libros, recetas y dietas fueron escritas y siguen en la búsqueda de la receta mágica para todos los males, a través de la alimentación.

El ayurveda, medicina milenaria de la India, desde hace 5.000 años describe la alimentación como un pilar fundamental para asegurar una salud estable. Nuestra salud física y mental depende cien por ciento de lo que comemos. A su vez el ayurveda, va más allá de libros, recetas y dietas: nos entrega un concepto de lo que significa una alimentación saludable, reglas naturales de la vida cotidiana, que debemos comprender y practicarlas de acuerdo a cada persona, porque somos únicos e irrepetibles. No hay una receta que nos sirva a todos. No obstante, el ayurveda posee conceptos transversales que todas las personas deben conocer y adoptar antes de individualizar la alimentación, si su deseo es lograr un óptimo estado de salud.

En este taller, enseñaremos estos conceptos y cómo aplicarlos en tu rutina diaria y estacional, para elegir tus alimentos de una manera correcta. Aprenderás cómo elegirlos según tus gustos personales, región donde vives y tus costumbres, ya que el foco de lograr una alimentación adecuada se basa en el estudio de la persona que consume el alimento, más que el alimento mismo o un tipo de dieta.

Podrás aplicar estos conocimientos en tu alimentación diaria y de forma transversal, extender estos conocimientos a tu familia, hijo o a cualquier persona, de cualquier edad y condición de salud con el fin de mantener un equilibrio físico y mental.

Sabrás cómo cuidar la salud a través de una alimentación consciente y mantener los ritmos estacionales.





Contenidos

¿Qué es una alimentación Ayurvédica?

Sábado 30-07-2022 - 10:00 a 12:00 hrs.

Cómo mantener la salud según tu biotipo y estación del año

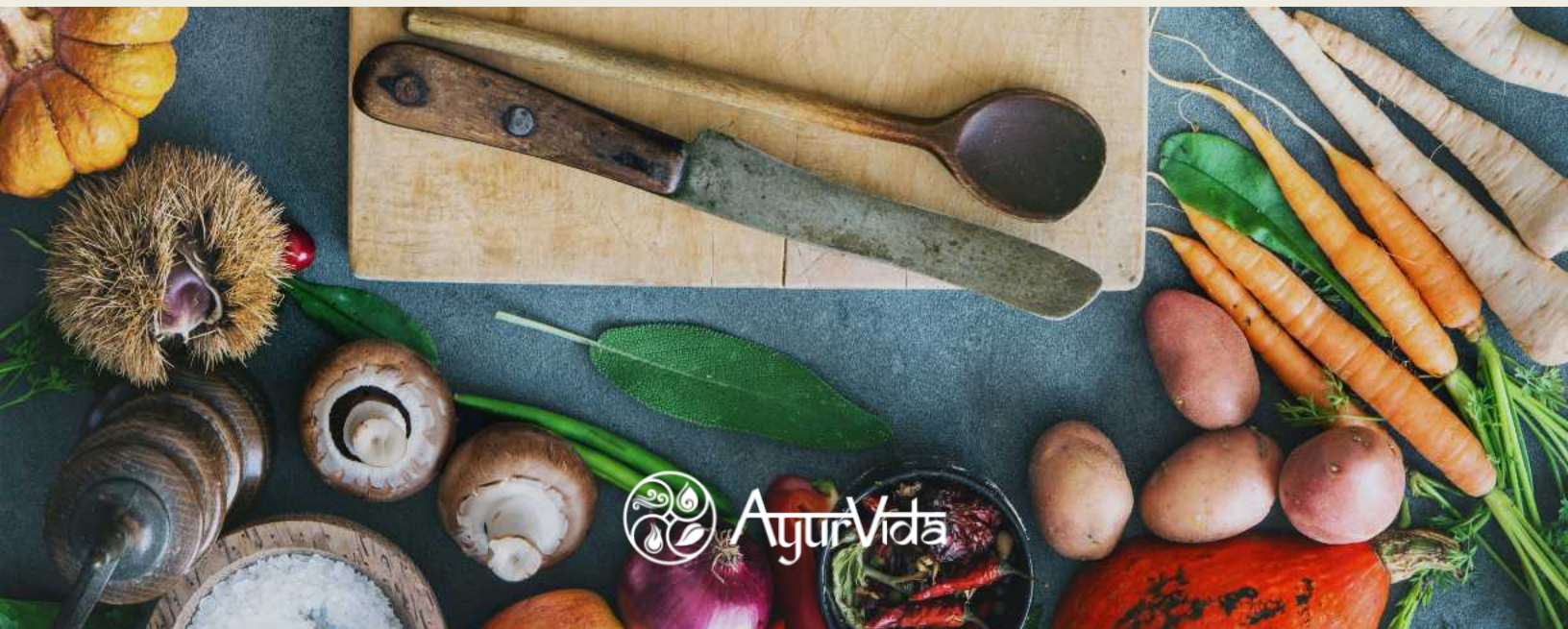
Sábado 06-08-2022 - 10:00 a 12:00 hrs.

Tipos de Alimentos para tu biotipo y estación del año

Sábado 13-08-2022 - 10:00 a 12:00 hrs.

Cocina Práctica

Clases grabadas - onDemand





Profesoras



Leilah De Sá
Directora de Ayurveda

Terapeuta Ayurvédica, brasileña radicada en Chile. Formada por la Asociación Brasileña de Ayurveda-ABRA, Zen Budista, Contador Auditor, Educadora Física, Maestra de Yoga y Coach Ontológico por Newfield Consulting - Universidad de Desarrollo-Chile.

Desde 2010 a la fecha, viaja a India en giras de estudios para seguir profundizando sus conocimientos. Dedicada a la enseñanza/educación Ayurvédica, experta en salud preventiva, técnicas terapéuticas, alimentación y auto-cuidado.



María Paz Taylor
Nutricionista y Terapeuta
Ayurvédica

Nutricionista titulada en Universidad Mayor 2017. Terapeuta Ayurvédica egresada en 2018 de la escuela Ayurveda.

Actualmente se desempeña como Nutricionista integrativa, dedicada a la atención de personas con desequilibrio digestivos u otras enfermedades, también especializada en embarazo-lactancia y a la educación Ayurvédica.

Forma parte del equipo de Coordinación Académica de la escuela Ayurveda online.



Metodología

Inicio: 30 de julio de 2022 .

Término: 13 de agosto de 2022.

- Este taller contará con clases asincrónicas que pueden ver a su ritmo en nuestra plataforma.
- 3 clases en vivo, vía zoom.
- Las clases en directo serán realizadas día sábado a las 10:00 hrs. chile, con una duración de dos (2) horas con quince (15) minutos de intervalo.
- Las clases quedan grabadas en la plataforma y pueden ser vistas sin limite de veces, durante la duración del curso.
- Material del estudio: apunte escrito, e-book de recetas.
- Cocina práctica (clases grabadas).

Valores y Formas de pago

DESCUENTO ESPECIAL HASTA EL 28 DE JULIO

Inscríbete con un amigo o amiga y obtengan ambos un **50% descuento.**

Público General: \$ 80.000.

Alumnos: \$60.000*

(*Alumnos, ex alumnos, comunidad Ayurveda (que hayan tomado una consulta, terapia o taller anterior).

Forma de Pago:

- Transferencia Bancaria

Datos bancarios para realizar la transferencia:

Ayurveda Spa

Rut: 76.027-673-1

Banco: Scotiabank

Cta. Cte.: 0115 0009477





Online

Taller de Alimentación

Según tu biotipo y estación del año

INSCRIBIRME

Si tienes más dudas, por favor contáctanos a: info@ayurveda.cl

