



Taller Online

Alimentación Depurativa Para Primavera





Presentación

Nuestro alimento es un pilar fundamental para la mantención de la salud y el bienestar integral, que debe estar alineado con cada estación del año. Siendo la primavera una estación de renovaciones, se nos presenta como la mejor época para empezar un régimen de depuración. Es por esto que ofrecemos este taller, en donde prepararás tu cuerpo para recibir la primavera con todas sus bendiciones y aprovechar su potencial en ti.

Metodología

Inicio: 07 de septiembre de 2022 .

Término: 21 de septiembre de 2022.

En este taller aprenderás conceptos Āyurvédicos claves para entender cómo aprovechar esta Primavera, llevando salud a tu cuerpo.

- Aprenderás cómo elegir los alimentos según; gusto personal, región donde vives, costumbres familiares, de acuerdo a tu contexto y posibilidades.
- Recibirás un plan de salud depurativo de 14 días para el cambio de estación.
- Contarás con el acompañamiento diario de todo el proceso del régimen depurativo.
- Conocerás tu rutina diaria adecuada para llevar a cabo en esta primavera.

Objetivo

Dar a conocer los conceptos de la alimentación Ayurvédica y sus fundamentos, con la finalidad de mantenerse san@ y de acuerdo al ritmo de las estaciones anuales. Proporcionar las bases de una alimentación saludable y los factores a considerar (según los principios ayurvédicos), donde el foco del estudio es la persona que consume el alimento, en su contexto de vida y complejidad única.





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.



Contenidos

INICIO miércoles 07/09 de 2022 - 19:30 a 21:30 hrs.

Contenido

- Presentación del taller.
- Introducción de las bases del ayurveda.
- El cuerpo y la primavera.

Actividad

- Clases en directo (sincrónica).

MÓDULO 1

Contenido

- ¿Qué es una alimentación ayurvédica?
- Fundamentos del ayurveda.
- Fuego digestivo y el concepto de toxinas.
- Importancia de comer de acuerdo con el fuego digestivo.

Actividad

- Apunte teórico.
- Clases On demand.

MÓDULO 2

Contenido

- Cómo mantener la salud en primavera.
- Factores que considerar para mantenerse saludable.
- Naturaleza de los alimentos.
- Procesamiento.
- Combinaciones.
- Cantidad adecuada.

Actividad

- Apunte teórico.
- Clases On demand.

MÓDULO 3

Contenido

- Tipos de alimentos para la primavera.
- Factores que considerar para mantenerse saludable.
- Costumbres locales.

Actividad

- Apunte teórico.
- Clases On demand.



Contenidos

PLAN DEPURATIVO

Contenido

- Guía de recomendaciones para 14 días.
- Acompañamiento a través de Foro-interactivo.

Actividad

- 14 lecturas y apuntes teóricos de orientación del plan depurativo.

FINALIZACIÓN: Miércoles 21/09 - 19:30 a 21:30 hrs.

Clases de cierre en directo (sincrónica).

Valores y Formas de pago

DESCUENTO ESPECIAL HASTA EL 31 DE AGOSTO

Inscríbete con un amigo o amiga y obtengan ambos un **25% descuento.**

Valor con descuento \$48.750 - USD52

Precio Normal \$ 65.000 - USD70.

Forma de Pago: Transferencia Bancaria.

Datos bancarios para realizar la transferencia:

Ayurveda Spa

Rut: 76.027-673-1

Banco: Scotiabank

Cta. Cte.: 0115 0009477





Taller Online

Alimentación Depurativa Para Primavera

INSCRIBIRME

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

