

# CONSULTA AYURVEDA

*Plan ayurvédico · Estilo de Vida · Alimentación*



**Camila Paz**

Terapeuta Ayurveda y Consultora certificada en Escuela Latinoamericana Ayurveda y en Greens Ayurveda School India. Formada en Ayurveda para la Mujer.



**En una sesión de consulta ayurveda recibirás herramientas para tu bienestar, sanación y autocuidado según tus propias necesidades, cualidades y situación actual. Recibirás orientación sobre rutinas diarias saludables, estilo de vida preventivo y alimentación ayurveda.**









## Esta consulta es para ti...

- Si quieres conocer más sobre ti mism@, acerca de tus necesidades y tendencias.
- Si te interesa incorporar en tu vida rutinas saludables y preventivas que te permitan lograr tu equilibrio natural.
- Si sientes que necesitas más vitalidad y energía.
- Si te gustaría conocer sobre alimentos, especias y hierbas medicinales que te beneficien según tu biotipo ayurveda.
- Si estás dispuest@ a generar cambios positivos en tu vida.
- Si quieres trabajar para ser tu mejor versión y vivir en sintonía con tu propia naturaleza interior.







# Recibirás:

- Determinación de tu Prakriti (biotipo) y Vikriti (desequilibrio).
- Pauta de recomendaciones para incorporar en tu rutina diaria.
- Pauta de alimentos recomendados según tu biotipo y necesidades en tu contexto actual.
- Orientación de rutinas según la estación.
- Recetas de jugoterapia y/o hierbas medicinales para tu equilibrio, sanación y purificación física y mental.
- Recomendación de Asanas (posturas de yoga), pranayamas (ejercicios de respiración), mantras y/o meditación para armonizar tus doshas.









**Primera sesión: Evaluación ayurvédica,  
diagnóstico de biotipo y necesidades  
particulares.**

**Posteriormente se entrega plan ayurvédico.**



**Segunda sesión:**

**Luego de 15 días se realiza una sesión de  
acompañamiento, evaluación y  
recomendaciones.**



• **Contáctanos y agenda tu sesión on-line** •



**soulyogachile@gmail.com**



**+56991380125**



**www.soulchile.com**

