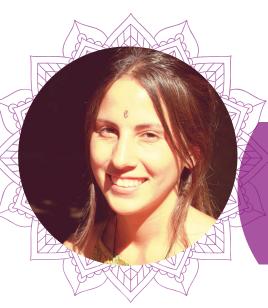
CONSULTA AYURVEDA

Plan ayurvédico · Estilo de Vida · Alimentación



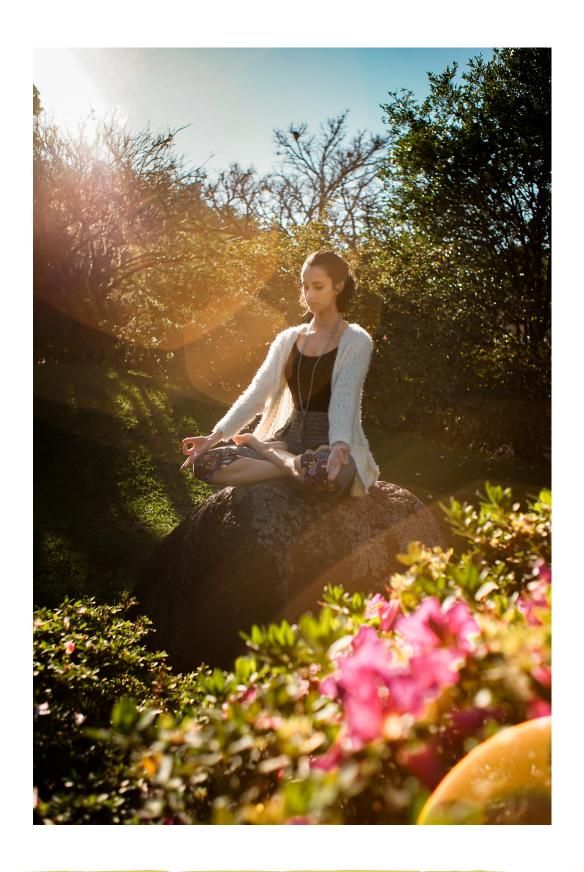
Camila Paz

Terapeuta Ayurveda y Consultora certificada en Escuela Latinoamericana Ayurvida 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 ·



