

DETOX ON-LINE DE PRIMAVERA PARA CUERPO Y MENTE



¿POR QUÉ TE INTERESA ESTE DETOX ON-LINE?

Combinaremos durante **5 días** dos herramientas muy poderosas:

- **Dieta Ayurveda** para eliminar toxinas, reducir el hambre emocional, y a la vez, mejorar visiblemente tu figura.
- **Meditación budista** para calmar profundamente tu mente y liberar estrés, enfado y/o tristeza.

Te daremos todo el soporte necesario para poder transitar un proceso que te **liberará de todo aquello que ya no necesitas** en el **momento más propicio, la primavera**.

Te regalarás una **limpieza en el equinoccio** que te ayudará a **abrazar nuevos sueños, ideas y proyectos** de una forma sana y vital.

¿CÓMO?



- Totalmente **on-line y compatible** con el trabajo, la crianza y otros quehaceres cotidianos.
- Indicado para todas las personas **a partir de los 16 años**
- **5 días** de depuración.
- 1 **sesión previa de preparación** en directo para resolver todas tus dudas que quedará grabada.
- 2 **clases en directo de nutrición Ayurveda** por Zoom que también quedarán grabadas.
- 1 **clase de introducción a la meditación budista** en directo que quedará grabada.
- **Sesiones diarias de 30 minutos de meditación** por Zoom que quedarán grabadas.
- **Lista de la compra** una semana antes.
- **Soporte** de dudas.
- 1 **meditación en audio**.

¿QUIÉNES SON LOS FACILITADORES?

María Salvatierra. Licenciada en Farmacia.
Experta en Ayurveda. Fundadora del Centro de
Medicina Integral Vita Veda y Directora
Académica de Vita Veda International School.



Tomás Hernández. Médico especialista en
Medicina Preventiva y Salud Pública.
Terapeuta Ayurveda. Gerente de Vita Veda
International School.

Pilar Contreras. Nutricionista
Ayurveda. Fundadora de Ayurveda
Tradicional



Fina Mauri Ferré. Ngawang Palmo.
Médica especialista en Cardiología.
Meditadora.

Jordi Duran Roca. Dorje Sonam.
Meditador.



¿CÚAL ES LA DINÁMICA?

1

Lista de la compra y sesión de preparación previa a la desintoxicación.

2

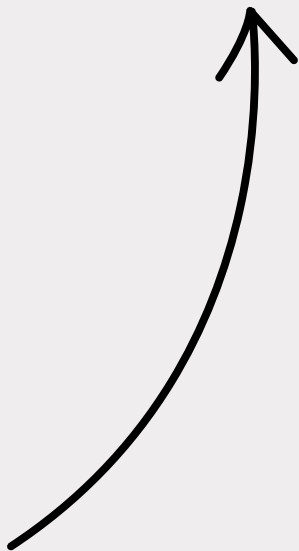
Meditaciones matutinas diarias para preparar y calmar la mente durante el proceso que quedarán grabadas. Seguimiento y resolución de dudas en grupo.

3

Clases en directo de Ayurveda y de meditación budista que quedarán grabadas para ayudar a comprender el proceso.

4

Sesión de cierre para solventar dudas y orientar la salida de la desintoxicación y los próximos pasos.

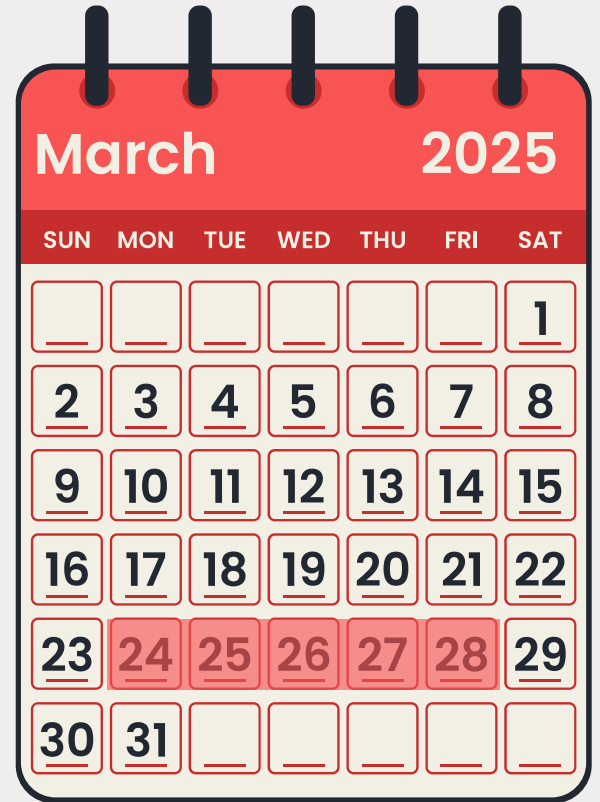


¿QUIÉN LO ORGANIZA



¿CUÁNDO?

24, 25, 26, 27 y 28 de marzo de 2025



¿CUÁNTO?

90 euros para inscripciones antes del 1 de marzo de 2025

120 euros para inscripciones a partir del 1 de marzo



PARA MÁS INFORMACIÓN

www.vitaveda.es



659383707

