

DETOX ON-LINE PRE-NAVIDAD

24-28 DE NOVIEMBRE 2025



¿POR QUÉ TE INTERESA ESTE DETOX ON-LINE?

Otoño es la época para soltar todo lo que nos sobra y poder estar más ligeros, contentos y sanos. Igual que los árboles sueltan las hojas que ya no les sirven, nosotros también deberíamos eliminar las toxinas que nuestro cuerpo ha acumulado durante el verano.

Las fiestas navideñas suponen en muchas ocasiones una situación de **estrés mental y emocional** que nos lleva a nutrirnos (de alimentos, relaciones, respiración...) con poca consciencia.

Regálate una limpieza antes de la Navidad, cuando aún acumulamos los excesos del verano, que te ayudará a disfrutar la Navidad de la manera más sana posible y a mejorar tu salud y vitalidad en el nuevo año.

¿QUÉ ES 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 un **momento muy propicio, justo antes del solsticio de invierno.**

Liberarás y equilibrarás vata en el momento más adecuado, el otoño.

¿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.
- **Lista de la compra** antes de comenzar el Detox.
- **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.
- **Soporte** de dudas.

¿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. Fina Mauri Ferre, Ngawang Palmo. Médica especialista en cardiología. Meditadora. Ngagmo de Sangha Activa. Cofundadora de Mas Octavi

Jordi Duran Roca. Dorje Sonam. Meditador. Ngagpa de Sangha Activa. Confundador de Mas Octavi.



¿CÚAL ES LA DINÁMICA?

1

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

2

Inicio del Detox. 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



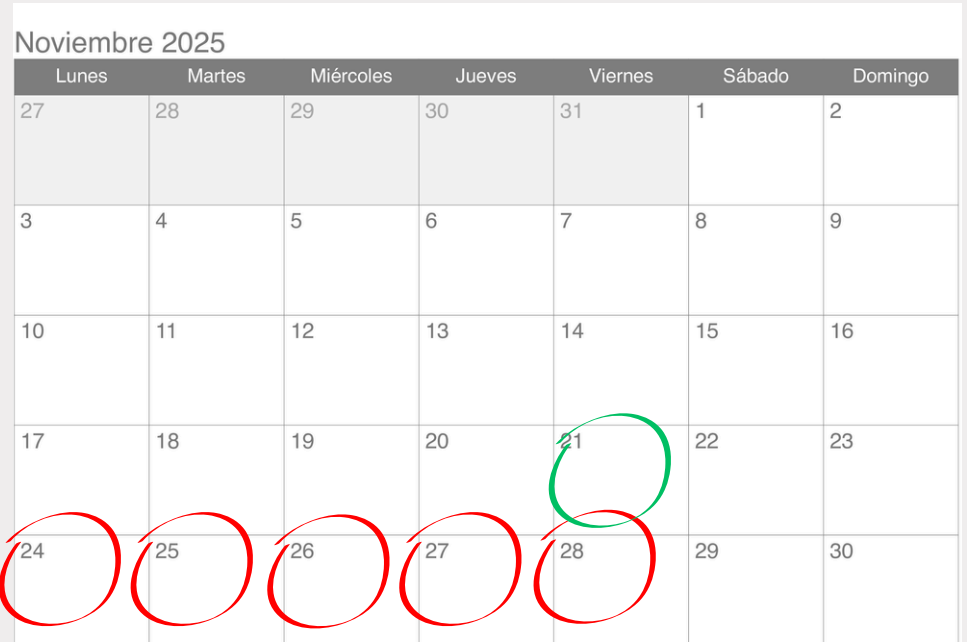
¿CUÁNDO?

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

21 de noviembre: clase
de preparación

Noviembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

A calendar for November 2025. The days of the week are listed at the top: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado, Domingo. The dates are arranged in a grid. The dates 24, 25, 26, 27, and 28 are circled in red. The date 21 is circled in green.

¿CUÁL ES LA INVERSIÓN?



90 euros para inscripciones antes del 1 de noviembre de 2025

120 euros para inscripciones a partir del 1 de noviembre

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.vitaveda.es



659383707

