ONLINE

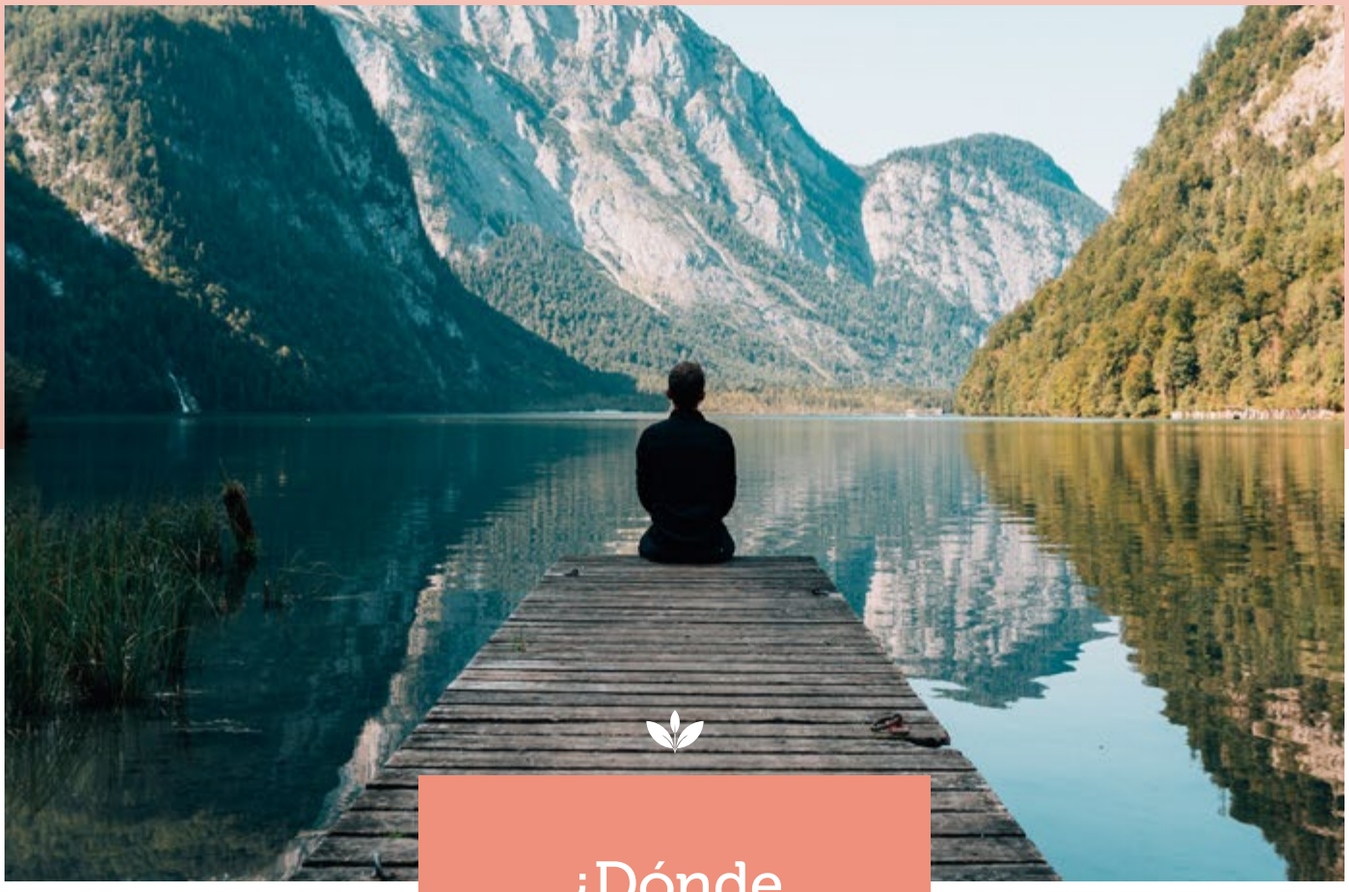
EL CAMINO DEL AYURVEDA

PROGRAMA TERAPÉUTICO

El primer programa de autocuidado ayurveda aplicado que te entrega recomendaciones, prácticas y experiencias según tu biotipo (vata, pitta, kapha) para que aprendas a construir tu bienestar: recomendaciones de estilo

de vida, pautas de alimentación, recetas de cocina, prácticas de yoga, pranayamas, meditaciones guiadas, preparaciones de cosmética, medicinas naturales, terapia floral, uso de aceites esenciales y mucho más!

PROGRAMA · 2022 | INICIO 3 DE OCTUBRE



¿Dónde Estamos?

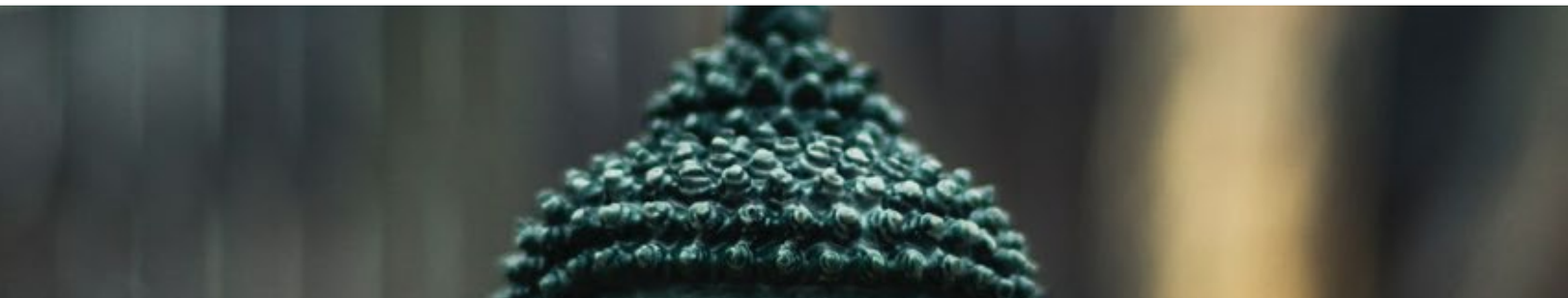
En las últimas décadas, hemos sido testigos de los más increíbles avances tecnológicos y científicos en todos los ámbitos de la vida humana, y de una transformación radical en la forma como nos comunicamos e informamos.

Internet, las redes sociales y las plataformas digitales en general, han puesto a nuestra disposición una cantidad infinita de información, de acceso instantáneo. Por un lado, esto nos ha hecho sentir capaces y eficientes (todas las respuestas que buscamos se encuentran a un click de distancia). Pero, por otro, nos ha hecho sentir perdidos, abrumados y sobrecargados de datos que no podemos integrar sabiamente en nuestra experiencia cotidiana.

Y es que toda la información que encontramos afuera está sujeta a constante movimiento: ¿Qué me hace bien comer? ¿Qué tipo de ejercicio será recomendable para mi? ¿Es esta rutina compatible con mi vida? Estas son preguntas que podemos responder siguiendo una infinidad de enfoques, visiones, tradiciones y respaldos científicos. Y es que con cada descubrimiento y avance, emerge una nueva ola de conocimiento y evidencia que nos guía en las direcciones más diversas y nos hace dudar de nuestra propia verdad.

En este sentido, uno de los caminos más importantes que podemos recorrer en la vida, es aquel que nos ayuda a conectar con nosotros mismos y discriminar, en base a nuestra propia sabiduría interior, qué es lo que realmente sentimos, necesitamos y deseamos.

Ayurveda nos propone un camino de estas características, enseñándonos a escuchar, interpretar y conectar con los códigos de nuestro cuerpo físico, mental y emocional, a confiar en nuestra intuición, y en la naturaleza que nos rodea. De esta manera, podremos contrastar sin miedo nuestras respuestas internas con la información externa, y recoger con confianza aquello que realmente nos hace sentido.



AYURVEDA:
La ciencia de la vida

El Ayurveda es una medicina tradicional originada en India hace más de 6.000 años que ha sido traspasada por cientos de generaciones hasta nuestros días. Literalmente, Ayurveda se traduce como 'la ciencia de la vida' (ayur=ciencia, veda=vida) y representa un enfoque holístico para conservar la salud.

Desde la mirada ayurvédica, la salud es mucho más que la 'ausencia de enfermedad'. La salud es entendida como un estado de equilibrio de nuestro cuerpo, mente y espíritu, que debe ser preservado a lo largo de toda la vida. Por esto, el cuidado de la salud comienza mucho antes que se presenten los síntomas de una enfermedad, y requiere la toma de conciencia respecto a numerosos signos, muchas veces sutiles, que podemos observar y percibir si estamos atentos. Este equilibrio es, además, algo muy particular para cada individuo. Por ejemplo, el alimento que hace a una persona sentirse bien, puede ser perjudicial para otra. Detrás de esta diferencia, está el concepto de biotipo o 'constitución' individual que define, en términos muy generales, las características del cuerpo físico, mental y emocional de cada persona. El biotipo individual es en-tendido como una combinación de los elementos que existen en el universo (éter, aire, fuego, tierra y agua), y se agrupa en 3 categorías principales: Vata, Pitta, Kapha (los Doshas).

Cuando tenemos un estilo de vida que no está de acuerdo con nuestra naturaleza o constitución original, experimentamos un estado de desequilibrio. Éste puede manifestarse tanto en el plano físico como mental/emocional, y limita nuestra capacidad para disfrutar de nuestras vidas como quisiéramos y experimentar nuestro máximo potencial. Así, el ayurveda nos ofrece una oportunidad para recuperar nuestro estado de balance original, y vivir una vida en armonía con nosotros mismos y con el Universo.

AYURVEDA:
Un camino de autocuidado y bienestar

El Camino del Ayurveda, es un programa terapéutico de autocuidado y sanación que introduce en tu vida la sabiduría de esta maravillosa medicina ancestral y te conecta con tu propio maestro interior.

En Ayurveda entendemos que nadie puede cuidar mejor de ti que tú mismo/a! Por esto, el objetivo del programa es que aprendas a recuperar tu equilibrio interno (físico, mental y emocional), en un espacio único de autocuidado y crecimiento personal.

Durante el programa estudiaremos y aplicaremos los principios y enseñanzas fundamentales del Ayurveda, siguiendo un camino de bienestar que integrará prácticas, recomendaciones y técnicas en torno a:

Alimentación

Estilo de Vida

Mente y Espiritualidad

Relaciones y Autoestima

CON ESTE PROGRAMA PODRÁS:

- Descubrir qué te está enfermando
- Identificar tu biotipo ayurvédico y sus fuentes de desequilibrio
- Interpretar las señales y signos que te envía tu cuerpo, mente y espíritu
- Alimentarte conscientemente y de acuerdo con tu biotipo
- Adoptar un estilo de vida respetuoso con tu biotipo
- Calmar tu mente y ansiedad
- Observar tus relaciones con un nuevo lente
- Experimentar una vida llena de sentido, saludable y armónica, contigo mismo/a y con tu entorno (social, medioambiental, universal).

- Sientes que tu salud se está deteriorando y no sabes cuáles son las causas
- Quieres acercarte al mundo del Ayurveda desde la experiencia
- Has estudiado ayurveda previamente, pero no has tenido aun oportunidad de llevarlo a la práctica
- No puedes dormir bien y/o te sientes muy ansiosa
- Tu sistema inmune está debilitado
- Tienes problemas digestivos; te cuesta ir al baño, sufres de acidez, hinchazón u otros malestares
- Quieres cambiar tus hábitos de vida, pero no sabes por dónde empezar
- Sientes frustración y desánimo con tu vida
- Sientes incoherencia interna permanente, como de estar haciendo cosas que no quieres hacer

- No te entiendes completamente, sientes tu mente nublada y tu intuición silenciada
- Quieres regalarte un espacio de autocuidado guiado único

ESTE PROGRAMA

no es para ti si:

- Buscas estudiar Ayurveda en profundidad, poniendo especial énfasis en la teoría o quieres formarte como terapeuta Ayurveda para acompañar a otros*
- Prefieres vivir un proceso terapéutico acotado, que no requiera tanta dedicación de tiempo y recursos**

Atención:

En el caso de que tengas una enfermedad, es importante que sepas que este programa NO REEMPLAZA el diagnóstico y supervisión de un médico/a.

***** Si este es tu caso, te recomendamos revisar nuestro Diplomado en Medicina Ayurveda y Formación de Terapeuta en Medicina Ayurveda.

****** Si este es tu caso, te recomendamos optar por nuestra Clínica Ayurveda, una instancia de acompañamiento terapéutico breve en 3 sesiones.

CONTENIDOS

MÓDULO 1

¿QUIÉN SOY YO?

El bienestar no se construye en un día, sino que forma parte de un proceso continuo de conocerse y descubrir qué nos hace sentir bien, plenos/as, sostenidos/as y arraigados/as en nuestro máximo potencial.

En este módulo presentamos las bases del bienestar integral -físico, emocional, social- y ahondamos en la importancia de tomar las riendas de nuestra vida y salud. Aprenderás a reconocer tu biotipo ayurvédico y entenderás cómo éste puede desequilibrarse, tanto por causas internas como externas. Este es un módulo dedicado a la auto-observación y toma de consciencia respecto a cómo nuestra vida está estrechamente relacionada con la vida de todo el universo (consciencia de unidad).

Algunas de las preguntas esenciales que responderemos son: ¿Quién soy yo y cómo me cuido hoy?, ¿Qué es el bienestar y cómo lo cultivo?

CONTENIDOS

- La firma de la naturaleza: Ayurveda y las leyes Universales
- El desafío del tiempo presente: ¿Por qué es Ayurveda más necesario que nunca?
- Teorías fundamentales del Ayurveda: Teoría de los 5 elementos, teoría tridosha
- Ayurveda y los ciclos de la naturaleza: El ciclo día/ noche, estaciones, etapas de vida, ciclos de la mujer
- Mi Naturaleza: Significado del biotipo físico y mental, prakriti, vikriti
- Pilares del bienestar: Alimentación, estilo de vida, mente y espiritualidad, relaciones y autoestima
- El camino del ayurveda: Cómo crear salud a través de los 4 pilares fundamentales

RECURSOS

- Test de evaluación de biotipo Ayurveda detallado

MÓDULO 2

ALIMENTACIÓN

Los alimentos que consumimos no solo son determinantes de nuestra salud física, sino también impactan cómo nos sentimos a nivel emocional y espiritual. Uno de los aprendizajes más importantes que podemos tener en la vida es cómo establecer un vínculo nutritivo y amoroso con la alimentación. Conocer el trayecto del alimento, qué información tiene, los procesos que intervienen desde que es semilla hasta que está en tu plato es parte central de esta visión. También lo es conocer el camino digestivo, la importancia de la asimilación y absorción de nutrientes, las preparaciones claves para favorecer la digestión y aquellos alimentos que nos hacen mejor.

En este módulo aprenderás sobre los principios fundamentales que guían la alimentación y cocina ayurvédica, y cómo utilizarlos para sostener tu salud. Algunas de las preguntas que responderemos en este pilar son: ¿Por qué comemos lo que comemos? ¿Cómo elegir y preparar nuestros alimentos para que sean promotores de nuestra salud y bienestar?

CONTENIDOS

- Balance nutricional en Ayurveda: El principio de los 6 sabores
- El 'fuego digestivo' y elementos para una buena digestión
- Qué, cómo, cuándo y cuánto comer
- Combinación de alimentos
- Técnicas de preparación de alimentos según el biotipo
- Uso de especias y hierbas en la cocina
- Preparaciones básicas

RECURSOS

- Pautas de alimentación ayurveda por biotipo
- Recetas esenciales para Vata, Pitta y Kapha
- Guía de desintoxicación Ayurveda

MÓDULO 3

ESTILO DE VIDA

El estilo de vida es una decisión; una decisión que solo podemos tomar bien cuando conocemos los perjuicios y beneficios de los hábitos que componen nuestra rutina. Actualmente, la vida rápida y en piloto automático que llevamos, ha contribuido a crear rutinas que causan enfermedad y estrés para la gran mayoría de las personas, en vez de enfocarse en crear bienestar, salud y paz interior, estados esenciales para el despliegue del máximo potencial del ser.

En este módulo aprenderás sobre la importancia de llevar un estilo de vida armonioso con tu biotipo y la naturaleza, y adquirirás herramientas para crear tus propios rituales diarios de auto-cuidado y para calmar tu mente. Además, nos preguntaremos: ¿Por qué nos cuesta tanto implementar estilos de vida saludable? ¿Cómo podemos cambiar hábitos?

CONTENIDOS

- Bases Ayurvédicas para construir una rutina diaria saludable: Ritmos circadianos y Dinacharya
- Prácticas y rituales de auto-cuidado según el biotipo: auto-masaje ayurveda, aromaterapia, ejercicio físico, cristaloterapia, sonoterapia, cosmética ayurveda
- Cuidados esenciales de la menstruación

RECURSOS

- Pautas de estilo de vida por biotipo
- Recetas de cosmética Ayurveda para Vata, Pitta y Kapha
- Demostraciones de prácticas y rituales
- Recetas sugeridas para el cuidado menstrual

MÓDULO 4

MENTE Y ESPIRITUALIDAD

Se dice que cuando cerramos los ojos en estado meditativo abrimos los ojos de la consciencia. La capacidad de silenciar el ruido interno nos permite observar nuestros pensamientos, nuestras emociones y todo lo que va surgiendo sin identificarnos, sin creer que somos eso que observamos. En ese estado podemos alcanzar estados internos de paz, relajación, salud y hasta grandes revelaciones espirituales.

En este módulo aprenderemos a reconocer quién verdaderamente somos y adquiriremos técnicas ancestrales de gestión mental y emocional, que nos ayudarán a dejar de estar a merced de nuestro ego, mente y emociones.

CONTENIDOS

- ¿Quién soy yo, más allá de lo visible?
- Integración mente-cuerpo-espíritu: El poder de lo que pensamos, creemos y sentimos
- Meditación y Mindfulness
- Espiritualidad en los tiempos modernos: religión, consciencia de unidad, el momento presente

RECURSOS

- Prácticas de yoga por biotipo
- Ejercicios de visualización por biotipo
- Meditaciones guiadas
- Ejercicios de respiración (pranayamas) por biotipo

MÓDULO 5

RELACIONES Y AUTOESTIMA

La forma como nos relacionamos con nosotros mismos y las personas que nos rodean son determinantes esenciales de nuestra salud y bienestar: ¿Cómo es nuestro diálogo interno? ¿Nos tratamos con dulzura y comprensión, o somos jueces implacables de nuestras debilidades y equivocaciones? ¿Qué exigimos y demandamos de otros? Todas estas son respuestas que se van despejando en la medida que logramos mirar nuestro propio constructo: creencias, paradigmas, historia familiar, contexto social (consumismo, redes sociales, belleza), y que hagamos una evaluación honesta de cómo nos vemos (Insatisfechos – Insuficientes). En este módulo, revisamos cómo constituirnos como seres completos que construyen, desde su propia plenitud, vínculos sanos y duraderos con otros.

CONTENIDOS

- ¿Cómo me vinculo? Conocer nuestros patrones de relación

- Estrés y respuestas emocionales automáticas de los biotipos
- Educación emocional

RECURSOS

- Terapia floral según biotipo
- Actividades para conocer y regular nuestras emociones
- Lecturas complementarias

MÓDULO 6

AYURVEDA COMO CAMINO DE VIDA

El camino del ayurveda es un camino que se recorre en cada paso. No podemos forzar nuestro bienestar, sino que darle espacio para que emerja, con responsabilidad, cariño y respeto, acogiendo nuestra verdad y posibilidades en cada momento, permitiéndonos ser quienes somos.

En este módulo cerraremos el programa recordando los desafíos que nos ofrece la vida moderna para mantenernos en nuestro centro, en equilibrio, y revisaremos una hoja de ruta para integrar los aprendizajes y herramientas adquiridas.

MODALIDAD

Este es un programa **100% online.**
Incluye instancias de acompañamiento terapéutico e innumerables recursos para hacer de éste el programa de autocuidado ayurveda en español más completo que se conozca a la fecha. Una vez te inscribes en el programa, puedes acceder a todos los contenidos durante un período de 2 años.

¿Qué encontrarás en el programa?

24 HORAS DE CLASES ONLINE VÍA ZOOM (SINCRÓNICAS)

12 sesiones de 2 horas cada una (1 vez por semana)
Todas las semanas, durante 3 meses, nos reuniremos vía Zoom para aprender sobre los principios terapéuticos más importantes que nos entrega Ayurveda y compartir las experiencias de grupo. Si no puedes asistir a una sesión, no te preocupes, todas las sesiones quedan grabadas.

12 HORAS DE CONTENIDO GRABADO Y DESCARGABLE

Hemos desarrollado un set único de recomendaciones, prácticas y experiencias para que puedas implementar, con nuestra guía, según tu biotipo. Estos contenidos se encuentran disponibles para que navegues a tu propio ritmo y tiempo. Algunos ejemplos son: Prácticas de yoga, pautas de alimentación, recetas de cocina, recomendaciones de estilo de vida, preparaciones de cosmética Ayurveda, meditaciones guiadas, y mucho más!

3 HORAS PERSONALIZADAS DE CLÍNICA AYURVEDA**

Durante el Programa, tendrás 3 encuentros personalizados con una de nosotras, para delinear juntos/as tu camino terapéutico, incluyendo: 1 sesión de evaluación Ayurveda (1 horas) y 2 sesiones de acompañamiento en la implementación de las prácticas recomendadas (de 1 hora cada una). Una sesión personalizada por mes.

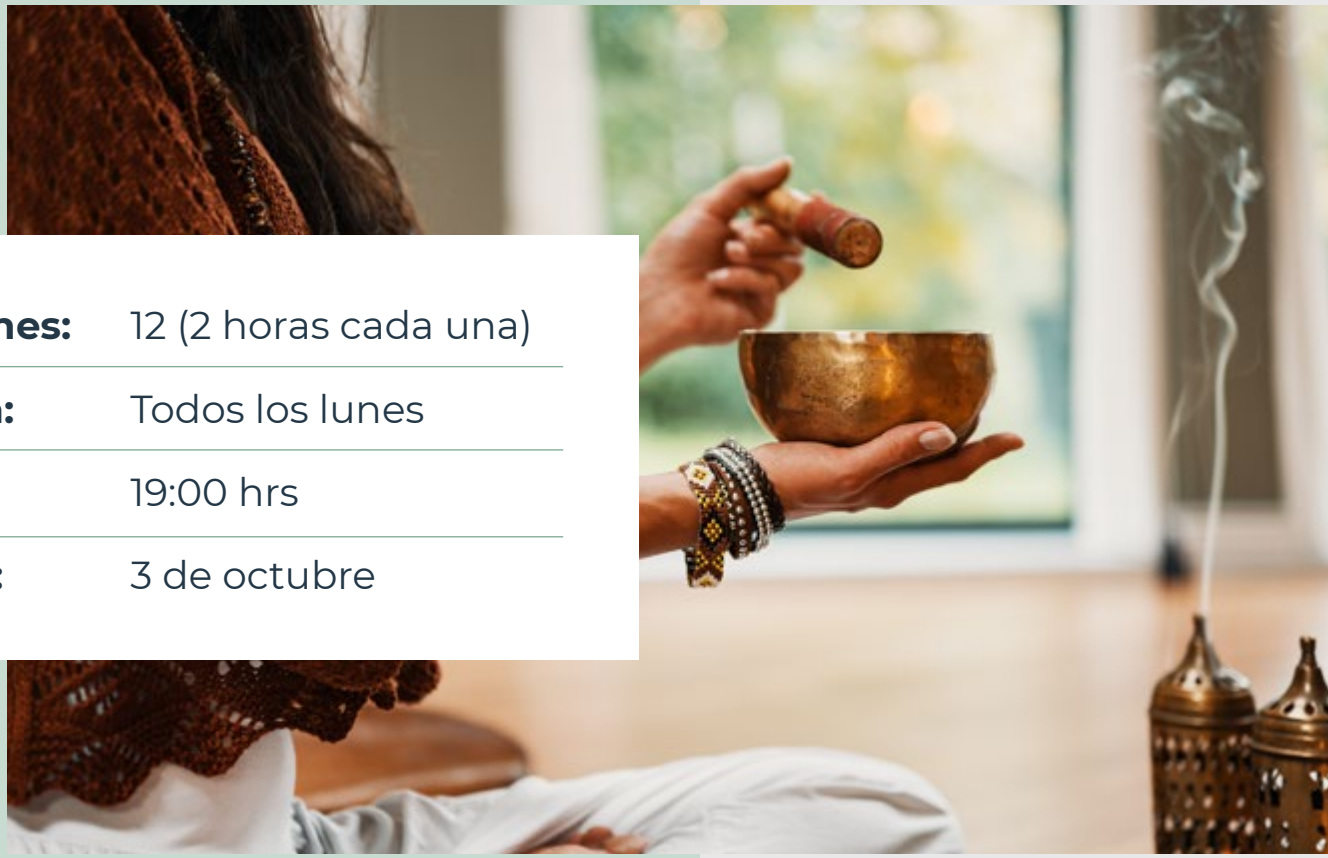
ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE

Durante 3 meses, estaremos siempre disponibles en el chat del grupo para responder tus dudas y ayudarte a sacar el máximo provecho al programa.

SEMANA DEPURATIVA GUIADA

Durante el programa llevaremos a cabo una depuración Ayurveda, y te acompañaremos durante todo el proceso.

FORMATO



- **Sesiones:** 12 (2 horas cada una)
- **Fecha:** Todos los lunes
- **Hora:** 19:00 hrs
- **Inicio:** 3 de octubre

VALOR

PAGO EN PESOS CHILENOS

- **AL CONTADO:** $ 350.000
- **3 CUOTAS DE:** $ 140.000 ($420.000 en total)

- **FORMA DE PAGO:** Transferencia electrónica (solo pagos al contado)

PAGO EN DÓLARES

- **AL CONTADO:** 470 USD
- **3 CUOTAS DE:** 188 USD (564 USD en total)
- **FORMA DE PAGO:** Pay Pal

TE ACOMPAÑARÁN EN TU CAMINO DEL AYURVEDA

PAMELA FRENK B.

Soy terapeuta Ayurveda desde el 2012, con estudios en Chile (Ayurvida,

Escuela Latinoamericana de Ayurveda) y en India: Especializaciones en nutrición ayurvédica (Arya Vaiya Pharmacy, India), Ayurveda para la mujer y el recién nacido (Chakrapani Ayurveda Clinic and research center, India) y Diagnóstico Ayurveda con el sistema ADS (Amrita School of Ayurveda). Magíster en Salud pública de la Universidad de Melbourne. Instructora de Yoga Kundalini y naturópata en formación.

Creo en la salud como una experiencia de vida personal y colectiva que se construye paso a paso con respeto y cariño por nuestra realidad cambiante. No adhiero a dogmas ni a estructuras rígidas de ningún tipo. Me gusta siempre dar espacio a lo espontáneo, la flexibilidad y creatividad. Amante de las plantas, la música y los animales. Me apasionan las medicinas de la tierra, lo cual me ha llevado a enfocar mis estudios y práctica en torno a la alimentación basada en plantas, fitoterapia, cosmética natural, y huertos orgánicos. A lo largo de los años, me he auto-sanado de enfermedades molestas de la mano de estas medicinas (incluyendo una enfermedad autoinmune) y a través de ellas me gusta ofrecer un "punto de partida" muy tangible y efectivo en cualquier acompañamiento terapéutico.

Me apasiona también el misterio del cuerpo y las oportunidades que nos entrega para acceder a información no interferida/analizada de nuestro inconsciente, sirviéndonos como vehículo maestro para nuestro crecimiento y profunda transformación. Soy muy Vata-Pitta.

DIANA VILDÓSOLA B.

Soy terapeuta Ayurveda desde el 2012, con estudios en Chile (Ayurvida, Escuela Latinoamericana de Ayurveda), en India: Especializaciones en nutrición ayurvédica (Arya Vaiya Pharmacy, India), Ayurveda para la mujer y el recién nacido (Chakrapani Ayurveda Clinic and research center, India) y España: Nutrición Ayurveda y espiritualidad del alimento y Terapia Floral Ayurveda (AIYA). También me he formado como Coach en la Pontificia Universidad Católica de Chile, Instructora de Mindfulness (Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz, España) e Instructora de yoga y mindfulness para niños y niñas (Escuela Yoga EduOm y Atemporalia© en Chile). Soy periodista de formación, diplomada en Comunicación para el Desarrollo.

Me cautiva explorar la profundidad y el misterio de nuestro mundo interior, por lo que trato de habitar el mío el mayor tiempo posible, con la esperanza de conocerme, aprender y comprender la naturaleza de nuestra experiencia humana. Me motivan los desafíos colectivos que impactan en el bienestar humano y el cuidado de nuestro planeta. Tengo un profundo interés por crear bienestar a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Me moviliza la audacia de crear y transformar, especialmente desde una visión de vanguardia e innovación. Me importa cultivar la paz y generosidad en la convivencia y la valoración del ser humano en sus múltiples diferencias y dimensiones.