

DETOX
PRE-
NAVIDAD
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 tu vida antes de las fiestas de Navidad.

Te regalarás una limpieza que te ayudará a **empezar 2025 de forma más consciente, vital, alegre y saludable.**

¿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 15 minutos de meditación** por Zoom.
- **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.



Fina Mauri Ferré. Médica especialista en Cardiología. Novicia budista de la comunidad Sangha Activa. Meditadora.

Jordi Duran Roca. Ngagpa budista de la comunidad Sangha Activa. Meditador.

¿CÚAL ES LA DINÁMICA?

1

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

2

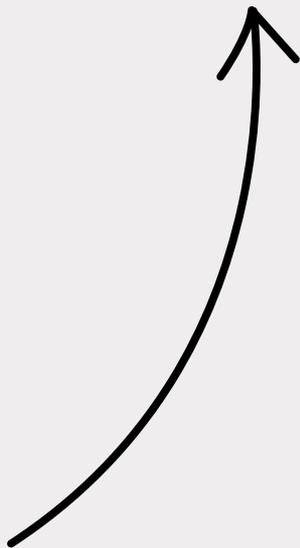
Meditaciones matutinas diarias para preparar y calmar la mente durante el proceso que quedarán grabadas. Seguimiento y resolución de dudas en grupo.

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?

9, 10, 11, 12 y 13 de diciembre de 2024

Diciembre 2024							
Sem.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
48	25	26	27	28	29	30	1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31	1	2	3	4	5

¿CUÁNTO?

90 euros para inscripciones antes del 24 de noviembre

120 euros para inscripciones a partir del 24 de noviembre



PARA MÁS INFORMACIÓN

www.vitaveda.es



659383707

