



## **Programa Taller/ Detox (virtual) para Fortalecer tu Sistema Inmunológico con Ayurveda**

**Fecha: 27 y 28 de Mayo 2020**

**Objetivo: Desintoxicar tu cuerpo/ mente integrando prácticas en tu vida diaria ajustadas a tu biotipo (constitución) para fortalecer tu sistema inmunológico y el de tu familia.**

Este Taller/ Detox incorpora los principios de Ayurveda para la desintoxicación del conjunto cuerpo/mente durante dos días, en los que puedes aprender prácticas de yoga; automasaje, cocina/nutrición y relajación, de forma que mejores tu calidad de vida y la de tu familia.

### **Resultados:**

- Reduce ansiedad y estrés
- Fortalece sistema inmunológico
- Desintoxica y mejora tu salud
- Conocimiento y práctica de técnicas ayurveda que puedes utilizar en adelante
- Auto conocimiento para entender que le beneficia a tu cuerpo

## **Día 1: Introducción a Ayurveda – Salud Natural-**

- 5:30 p.m. Registro
- 6:00 p.m. Relajación / Yoga
- 6:30 p.m. Principios básicos de Ayurveda y Desintoxicación
- Tres Pilares
  - Tres Doshas
  - Descubre tu Dosha (constitución o biotipo)
  - Sistema Inmune – ayurveda
  - Plantas medicinales y suplementos herbales (Tés para el sistema inmune)

## **Día 2 Detox- Nutrición/ Rejuvenecimiento y Automasaje:**

- 6:00 p.m. Relajación /Yoga
- 6:30 p.m. Hábitos Ayurvedicos
- Rejuvenecimiento y Autocuidado
  - Comer para fortalecer tu sistema inmune (cocina plato detox)
  - Automasaje
  - Preguntas

INCRIPCIÓN PREVIA: Envíanos ficha de inscripción; boleta de deposito y tu nombre completo a nuestro WhatsApp.

INVERSIÓN: Q300 por persona ó 2 X Q500

HORAS: 6:00 PM A 9:00 PM

CONTACTANOS: [ayurvedaguatemala@gmail.com](mailto:ayurvedaguatemala@gmail.com)

[www.ayurvedaguatemala.org/inmune](http://www.ayurvedaguatemala.org/inmune)

