



MAYO 2026

PROGRAMA AYURVEDA

para una nueva forma de vivir

3ra. edición - ONLINE EN VIVO



UNA NUEVA MANERA
DE HABITAR TU
CUERPO, TU ENERGÍA
Y TU TIEMPO.



**INCLUYE 5 CLASES ESPECIALES
CON LA DRA. RENUKA YADAV
(DESDE INDIA EN VIVO)**

¿PARA QUÉ SUMARTE AL PROGRAMA?

Para permitirte encarnar esta Sabiduría milenaria de una manera práctica y aplicable en la vida moderna.

Es un antes y un después en la manera que entiendes tu Cuerpo-Mente y tu Bienestar.

Será un viaje profundo de autoconocimiento. **Saber cómo es tu naturaleza única, entender tus tendencias, apegos y desequilibrios es la base para transformarte.**

Este Programa te dará muchas herramientas prácticas para vivir en armonía, gestionar tu salud y mejorar tu calidad de vida y así poder desarrollar todo tu potencial.

SI ESTÁS EN UN CAMINO ESPIRITUAL, DE SANARTE, DE QUERER SABER CÓMO ELEGIR TU ALIMENTACIÓN, TUS MEDICINAS NATURALES Y LAS RUTINAS QUE SE AJUSTAN A TUS NECESIDADES ESTE ES EL LUGAR PARA TI.



¿CÓMO LO HAREMOS?

INICIO:

Mayo 2026

JUEVES 18.30 a 20.30h

16 encuentros online +

1 jornada presencial especial para
compartir la experiencia (optativo)

SOY MARÍA VIERA
CONSULTORA AYURVÉDICA (ME
FORMÉ EN URUGUAY, ARGENTINA E
INDIA) Y PROFESORA DE YOGA

**ESTOY FELIZ DE COMPARTIR
ESTE CAMINO CONTIGO!**

MODALIDAD:

100% ONLINE EN VIVO

Si no podes estar en vivo, tendrás
acceso a las grabaciones (por siempre).

INCLUYE:

- Material de apoyo profundo y claro.
- 2 Ebooks de Regalo
- Masterclass de Menopausia con Cris Boccalato de @vedahealings
- **5 Clases especiales con la Dra. Renuka Yadav (desde India en vivo)**
- Detox grupal de 9 días que haremos juntas.
- Prácticas de Yoga y Meditación



El Ayurveda fue un despertar en mi vida, un antes y un después. Me abrió los ojos a un nuevo Universo antiguo y a la vez muy actual y **pude comprender las leyes de la naturaleza y de MI naturaleza**. Saber por qué tenía ciertos comportamientos, síntomas, tendencias emocionales y físicas, **QUE NO SON CASUALIDAD NI FALTA DE VOLUNTAD**. Y sobre todo aprender de alimentación, rutinas y estilo de vida que se adapte a mis necesidades para estar vital, plena y feliz.

MIRÁ LO QUE ELLAS DICEN



Beatriz (2024)

Me motivó mucho a prestarme atención, a ponerme como centro y observarme. Me dió herramientas para incorporar cambios.



Cecilia (2024)

Me gustó mucho la manera de explicar los términos , sin extremismos y llevándolos a nuestra cultura y rutina.



Lula (2025)

Lo que más me sirvió fue el ser consciente de que la clave está en escuchar el cuerpo. En tomar conciencia de que todo es alimento y que NOS NUTRIMOS DE TODO. ESO ME CAMBIÓ LA FORMA DE PENSAR.



Magdalena (2024)

Lo que más me gustó fue la parte de comprender los desequilibrios y todo lo qdel complejo mental.



Ana Laura (2024)

Comenzar a comprendernos me motiva a tomar conciencia sobre mi responsabilidad conmigo misma.



Lucy (2024)

Me siento con muchos conocimientos para aplicar a mi vida y para ayudar a los que me rodean,



Laurita (2025)

Me gusto todo lo que está "por detrás" del ayurveda, la filosofía que lo sostenía. Generó muchos cambios en mi. Lo relacionado con la mente me encantó



Patricia (2024)

La depuración me encantó. Fue un desafío que pensaba que no iba a poder Sin embargo, la motivación del grupo me llevó a terminarlo.



María Inés (2024)

Lo que más me gustó aprender fue sobre los alimentos, hierbas, especias para determinado tipo de dosha.



Marianela (2025)

Me siento mucho mejor, ahora se lo que me sirve comer y lo que no. Me pareció muy interesante y nutritivo.



Paola (2025)

siento que hubo un antes y un después en mi vida. Aprendí qué alimentos son adecuados para mi constitución, y al incorporarlos noté cambios muy positivos. Disfruté muchísimo todo el curso, realmente colmó todas mis expectativas. Ha sido un cambio profundo y muy valioso para mí.

CONTENIDOS

MODULO 1

Introducción al Ayurveda
La teoría de los 5 elementos
Doshas - VATA, PITTA Y KAPHA
Prakriti y Vikriti - Test - Práctica
Asientos y acciones de los Doshas
Agni y Ama
Diagnóstico- lengua, orina, materia
Dinacharya, rutina diaria
Alimentación Ayurvédica

MODULO 2

Estaciones del año y etapas de la vida
Los 6 sabores, virya, vipaka
El complejo mental
Características mentales de los doshas
Buddhi, Manas, Ego, Chittam
Pranayamas y Meditación - Práctica
Gunas, SATTVA, RAJAS, TAMAS
Test- estados mentales - Práctica
Panchakarma grupal - 9 días
Recetas, hierbas, especias, medicinas

MODULO 3

Alimentación Sattvica
Prana, Tejas y Ojas
MENOPAUSIA Masterclass CRIS
BOCCALATO (en vivo)
Tejidos del cuerpo
Masaje Abhyanga -Puntos Marma -Práctica
Aceites para cada biotipo
Cómo identificar que algo no está bien
Desequilibrios

MODULO 4

Yoga según doshas y elementos - Práctica
Cómo se desarrolla la enfermedad
Digestión
Dipana y Pachana
Terapéuticas ayurvédicas
Alimentación vegetariana - Ebook de regalo
Guía de Suplementos, Recetas, Medicinas - Ebook de regalo
5 Clases especiales con la DRA. RENUKA YADAV (desde India en vivo)



CRIS



RENUKA

INVERSIÓN Y FORMA DE PAGO



PARA URUGUAY:

Por Mercado Pago
\$33.000 (pesos) hasta en 12 cuotas depende la tarjeta.

Contado 10% off - \$30.000

Transferencia Bancaria o Abitab.

RESTO DEL MUNDO:

800 usd

Pago por Paypal o Western Union

CUANDO ARMONIZAS TU CUERPO Y MENTE, TODO FLUYE CON FACILIDAD.

Namaste,
María

