



**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)*

## 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*

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

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



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.*



## **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 encanto*



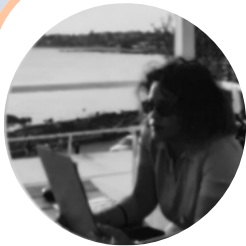
## **Cecilia (2024)**

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



## **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.*



## **Lula (2025)**

*Lo que más me sirvió fue el ser conciente 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.*



## **María Inés (2024)**

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



## **Magdalena (2024)**

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



## **Marianela (2025)**

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



## **Ana Laura (2024)**

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



## **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.*



## **Lucy (2024)**

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



# 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 y canales 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

