



# Ayurveda

PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

**3° EDICIÓN**

*Un Programa que te permitirá 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.*



**100% ONLINE EN VIVO**

PARA QUE LO HAGAS EN LA  
COMODIDAD DE DONDE ESTÉS





# SOBRE EL PROGRAMA

**INICIO: Abril 2026**

JUEVES 18.30 a 20.30h

**15 encuentros online**

**1 jornada presencial especial**

**MODALIDAD:**

**100% ONLINE EN VIVO**

Si no podes estar en vivo, tendrás acceso a las grabaciones.

**INCLUYE:**

- ✓ **Material de apoyo profundo y claro.**
- ✓ **Recetas**
- ✓ **Masterclass de Menopausia**
- ✓ **Masterclass de Masaje Ayurvédico**
- ✓ **Detox grupal de 9 días que haremos juntas.**



**Soy MARÍA VIERA**

Consultora ayurvédica (me formé en Uruguay, Argentina e India) y Profesora de Yoga.

***Estoy feliz de compartir otra formación juntas!***

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.



# Algunos testimonios



## **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,*



## MODULO 1

Introducción al Ayurveda  
La teoría de los 5 elementos  
Doshas - VATA, PITTA Y KAPHA  
Prakriti y Vikriti - Test - Práctica  
Estaciones del año y etapas de la vida  
Asientos y acciones de los Doshas  
Agni y Ama - Diagnósticos.  
Pranayama Kapalabati - Práctica  
Dinacharya, rutina diaria  
Como equilibrar los doshas

## MODULO 2

Alimentación Ayurvédica  
Los 6 sabores  
Desequilibrios  
Diagnóstico- lengua, orina, materia  
Cómo equilibrarnos  
Masaje Abhyanga -Puntos Marma -Práctica  
Aceites para cada biotipo  
Panchakarma grupal - 9 días  
Recetas, hierbas, especias, medicinas  
Limpieza intestinal





## MODULO 3

El complejo mental

Características mentales de los doshas

Buddhi, Manas, Ego, Chittam

Pranayamas y Meditación - Práctica

Gunas, SATTVA, RAJAS, TAMAS

Alimentación Sattvica

Test- estados mentales - Práctica

Prana, Tejas y Ojas

MENOPAUSIA Masterclass

Dhatus, tejidos del cuerpo y sistemas

## MODULO 4

Yoga según doshas y elementos - Práctica

CLASE DE CHAKRAS

Cómo se desarrolla de la enfermedad

Terapéuticas ayurvédicas

Alimentación vegetariana

Suplementos, Recetas, Medicinas

Cierre y Repaso





# *Inversión y forma de pago*

## **PARA URUGUAY:**

Por Mercado Pago

**\$33.000 (pesos) hasta en 12 cuotas.**

**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

