



# 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 encantó*



## 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 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.*



## 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 conciencia 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 I

- 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*

