

COM BOA

YUUR

VÉ

DI



CO

POR
Andi
Vatika

ayurvedavatika.com



INCLUYE:

1. LIBRO DIGITAL “AYURVEDA, FILOSOFÍA Y RECETARIO ESTACIONAL”.

La primera parte presenta al **Ayurveda como filosofía**. Luego se da lugar al recetario, incluye fotos profesionales, y **recetas detalladas, veganas, libres de gluten y refinados**.

El libro además **incluye test para descubrir el propio bio-tipo ayurvédico**, y tips para un **estilo de vida ayurvédico** adaptado a la vida actual.

2. LIBRO DIGITAL “BELLEZA ANCESTRAL, REPENSANDO LA BELLEZA DE LA MANO DEL AYURVEDA”.

Este nuevo proyecto, es un **manual de belleza ayurvédica de 3500 años de antigüedad, adaptado a la vida actual y a la flora sudamericana**. Asimismo, el libro busca descubrir la visión de la belleza según el Ayurveda: la belleza como resultado, una consecuencia de un cierto estilo de vida consciente y saludable. La dieta, el bio-ritmo, la cosmética natural, la gestión efectiva del descanso, y también la capacidad de conectar con la propia sombra (y trabajarla terapéuticamente), así como la conexión y la apertura a lo creativo.

3. CURSO DIGITAL “RUTINAS PARA CADA DOSHA” DE 60 MINUTOS.

Este curso te invita a aprender sobre **Ayurveda como filosofía de vida**. De manera natural y accesible, se presenta a esta ciencia milenaria, la cual nos brinda un mundo de conocimiento y herramientas para mejorar nuestras vidas.

Este curso es una introducción a la filosofía Ayurveda, haciendo foco en la **importancia de la rutina diaria para mantener la salud**.

4. CONSULTA AYURVÉDICA DE 90 MINUTOS POR VIDEOLLAMADA.

Cada uno de nosotros tiene un biotipo único, y el Ayurveda trabaja con las **características y necesidades propias de cada persona**.

Trabajaremos para mejorar la calidad de vida, cubriendo los aspectos más importantes de la vida, como por ejemplo la dieta, la calidad del sueño, la agenda y horarios de actividades, la gestión espiritual, el ejercicio más adecuado, etc.

5. SEGUIMIENTO AYURVÉDICO DE 30 MINUTOS, 30 O 45 DÍAS DESPUÉS DE LA CONSULTA.

Una vez efectuada la consulta, se dará un tiempo para organizarse y poner en práctica los nuevos tips, hábitos y rutinas. **Para despejar dudas y afianzar el camino, tendremos otra consulta a modo de seguimiento.**

COM BO A

YUR

VÉ

DI

CO

PRECIO

99 DÓLARES

CONTACTO

@ANDI_VATIKA

VATIKA.ANDI@GMAIL.COM

Andi Vatika se dedica al Yoga y al Ayurveda hace más de 17 años. Estudió y se formó entre India, BA y NYC. También es traductora literaria de inglés, y escribe poesía. Publicó dos libros de poemas, y dos de Ayurveda. Creó Epione Juice en Brooklyn, un bar de jugos y snacks ayurvédicos. En la actualidad atiende consultas ayurvédicas, da clases de cocina y desarrolla su línea de snacks medicinales.

ayurvedavatika.com