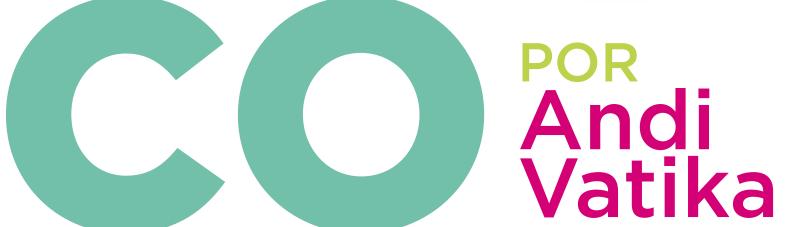
COM BO



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.



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