

Círculo de DEPURACION en Otoño Ayurveda & Yoga

Del 2 al 11 de abril
Navaratri 2022





Depura, equilibra tu cuerpo y tu mente y en especial, ¡abre tu corazón!

Por qué realizar un proceso depurativo?

AGNI es uno de los factores más importantes en la medicina Ayurveda para el mantenimiento de nuestra salud. Promover un Agni en equilibrio es uno de los pilares del tratamiento de esta medicina.

¿Por qué? Porque Agni es nuestro fuego digestivo (en realidad el concepto es mucho más amplio y profundo) y Ayurveda dice que la salud depende de nuestra capacidad para digerir el alimento y todo lo que ingresa por nuestros sentidos.

Agni son las enzimas digestivas que se encargan de transformar el alimento para que sea utilizado de forma efectiva por cada célula y tejido. Si agni funciona bien, los procesos de digestión, absorción y asimilación serán adecuados.

El sistema inmune, la longevidad, el color de la piel, la temperatura corporal, la visión dependen de Agni.

Agni también está en nuestra mente y es el que nos permite discernir (budhi). Es responsable de la inteligencia, el entendimiento y la comprensión.

Si Agni no funciona correctamente (se debilita, aumenta o se vuelve irregular), el alimento se digiere de forma incompleta generando **AMA** o toxinas (inflamación).

Si éstas se mantienen de forma prolongada en nuestro cuerpo, se absorben llegando a la circulación, bloqueando Srotas (canales circulatorios). El sistema inmune y los tejidos se debilitan.



AMA es la raíz de todas las enfermedades. Puede ser físico, pero también mental o emocional. Un pensamiento, una emoción sin digerir generará toxinas mentales.


PARA ELIMINAR AMA SON MUY IMPORTANTES LOS PROCESOS DEPURATIVOS.

Nos preparamos para eliminar toxinas, regular el fuego digestivo y limpiar canales





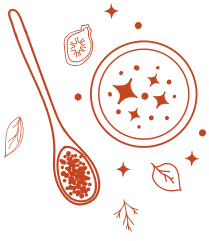
En qué consiste el círculo de depuración?

 Cada persona realizará desde su hogar el proceso depurativo.

Acompañamiento en grupo de whatsapp, sostenido y abordado desde la mirada Ayurvedica, respetando la individualidad de cada integrante, sin el cuestionamiento en el transitar del proceso.

Trabajaremos principalmente en apaciguar la mente cotidiana y darle lugar a nuestro silencio interior

El formato de nuestra depuración es en **círculo**. En el círculo nos espejamos, nos acompañamos, nos sostenemos y caminamos junt@s



Durante estos días el **alimento principal** será kitchadi. El kitchadi es un alimento simple y completo. Contiene proteínas, carbohidratos, fibras, aceite, verduras y fitonutrientes (especias). Es de fácil digestión a la vez que nutre y purifica los tejidos

Junto a este alimento sumaremos Dhal, tisanas y compota



Dentro de las rutinas diarias haremos énfasis en la **terapia de oleación (snehana) interna y externa.**

Clases de yoga diarias. Se realizarán por zoom a las 7 am (quedarán grabadas).

Haremos especial énfasis en herramientas que nos ayuden a aquietar nuestros pensamientos y emociones que surgen en el proceso



Previo a los días de depuración, tendremos un **TALLER** en el que compartiremos las principales herramientas que guían nuestro proceso y de esta manera te puedas organizar y tener todo al comenzar, así como sacarte todas las dudas

Además, recibirás

- Recetas para la depuración y para los días posteriores a la misma
- Una breve guía sobre principales conceptos de Ayurveda, Yoga y formato circular
- Detalle de las rutinas diarias. Las cuales vas a poder implementar o sumar a tu cotidianidad luego de la depuración
- Tips sencillos y aplicables para generar nuevos patrones (SAMSKARAS) o rutas hacia una alimentación más orgánica para ti y tus seres queridos



A quién está dirigido?

- Personas que sientan necesidad de hacer limpieza estacional con los principios ayurvedicos respetando los ciclos de la naturaleza
- Sensación de pesadez, cansancio, embotamiento, falta de energía, problemas digestivos (distensión abdominal, gases, estreñimiento), mal aliento, alergias estacionales, dificultad para dormir
- Personas que quieran comenzar a gestionar su autocuidado de forma amorosa

A quién no está dirigido?

- Personas que necesiten trabajar por alguna afección puntual una atención personalizada
- Embarazadas
- Personas que solamente estén interesadas en bajar de peso



Cuándo comenzamos?

- 26 de marzo

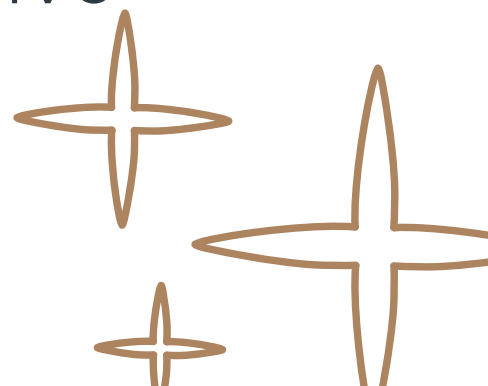
TALLER PRESENCIAL (opción online)
previo al proceso depurativo

Horario: 9 a 13 horas

Lugar: Espacio Cowork Golf. Patria 530

- 2 a 11 de abril (Navaratri)

Comienza el proceso depurativo





Inversión

La inversión para participar de este proceso es de 4800 pesos uruguayos

Para socios de AUMA (Asociación Uruguaya de Medicina Ayurveda) descuento de 10%

Formas de pago:

- Mercado pago por medio de código QR, de esta manera puedes pagarlo en cuotas (hasta 12 cuotas)
- Por transferencia

BROU Caja de ahorro en pesos. 000238593-00004. María Rita Bellomo

ITAU Cuenta corriente en pesos. 4198111. Rosana Renom



GRATITUD

“A TRAVÉS DE LA CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD, NOS
ABRIMOS A LA POSIBILIDAD DE QUE EL AMOR FLUYA
A TRAVÉS DE NOSOTROS, FACILITANDO LOS
PROCESOS DE SANACION”

Actividad avalada por AUMA (Asociación
Uruguaya de Medicina Ayurveda)

Organiza Circulo Veda
@circulo_veda

Rita Bellomo
Adriana Rapstein
Rosana Renom
María Begoña Valdés





YOGA

(*Circulo
Veda*)

AYURVEDA

