

El despertar de los sentidos: Programa de Ayuno y Silencio

Del 22 al 31 de mayo
(7 días online - 3 días presenciales)

Guiado por: Dra Camino Diaz y Dra Natàlia Eres

Mail de inscripciones y consultas: ayunosconalma@gmail.com

Información básica:

Programa de 10 días de duración para **DETOXIFICARTE, RESETEARTE y DESPERTAR** tus sentidos sutiles de percepción.

Guiado por dos médicas, las doctoras Camino Diaz y Natàlia Eres, -formadas en Medicina, Oncología y Salud Integrativa- **expertas en Ayuno Prolongado y Retiros de Interiorización Terapéutica** para potenciar la salud y ayudar a la recuperación de patologías.

Uno de los valores diferenciales que encontrarás en este programa, frente a otros que circulan por las redes, es la tranquilidad de estar guiad@ por dos **médicas expertas**.



Este programa está diseñado para realizar:

Ayuno

- ⇒ 5 días de entrada al **AYUNO GRADUAL PROLONGADO** monitorizado **online**.
- ⇒ 3 días de **AYUNO COMPLETO** durante el **encuentro presencial**.
- ⇒ 2 días de **SALIDA DEL AYUNO** en domicilio apoyado **online**.

Consciencia perceptiva

- ⇒ **Durante la inducción gradual al ayuno**, empezareis a elaborar un **DIARIO DE AUTOCONOCIMIENTO**, y a poner en práctica pequeños ejercicios cotidianos relacionados con la **PERCEPCIÓN SENSORIAL Y SU INTERPRETACIÓN CEREBRAL**.
- ⇒ **En el encuentro presencial** profundizaremos en la **PERCEPCIÓN SUTIL Y LA AMPLIACIÓN DE LA CONSCIENCIA** mediante talleres y ejercicios.
- ⇒ **En la salida del ayuno** **INTEGRACIÓN** lo aprendido para poder aplicarlo en la vida cotidiana.

Silencio

- ⇒ El **silencio mental** se combinará con **ESPACIOS DE DIÁLOGO** mediante la **palabra consciente y lenguajes de otra naturaleza** (expresión corporal, danza, etc).

Beneficios:

- ✓ Desinflamarás tu cuerpo, y reducirás líquidos acumulados por exceso de sustancias inflamatorias en tu organismo.
- ✓ Desintoxicarás tu organismo a través de la liberación de productos químicos y contaminantes ambientales.
- ✓ Mejorarás tu flexibilidad metabólica.
- ✓ Mejorarás tu composición corporal.
- ✓ Aprenderás a diferenciar el hambre real de las ganas de comer.
- ✓ Mejorarás tu salud digestiva y disminuirás los estados disbióticos de tu microbiota
- ✓ Reprogramarás tus células y tus defensas con el “Reset-Metabólico”.
- ✓ Activarás rutas de regeneración celular y longevidad.
- ✓ Mejorarás tus niveles de energía y vitalidad.
- ✓ Reducirás procesos de neuroinflamación.
- ✓ Disminuirás dolores corporales y la sensación de cansancio generalizado.
- ✓ Despertarás la percepción de tus sentidos adormecidos.
- ✓ Ampliarás la consciencia perceptiva para nutrirte por otras vías sensoriales.
- ✓ Tendrás la oportunidad de **RE-CONECTAR** con tu esencia y tu sentido profundo de la realidad.



¿Cuál es nuestra finalidad?

Tres puntos, cada uno igual de importante:

1.

Ayudarte a mejorar tu salud, desintoxicar tu cuerpo y mente de los tóxicos que nos erosionan y la hiperestimulación continua de la vida moderna, que aturde los sentidos y no permite que nuestro organismo funcione en su máximo potencial.

Nuestro cuerpo nos llama la atención a través de síntomas -que hemos normalizado- y que cada vez nos enferman más: *cansancio, migrañas, dolor, inflamación, intolerancias alimentarias, hinchazón abdominal, gases, falta de energía, baja libido, dolores menstruales, artritis, alergias, cuadros catarrales e infecciones de repetición, depresión, ansiedad, dispersión mental...* un sinfín de síntomas y patologías que habitualmente vemos en nuestras consultas a diario, y que son difíciles de manejar sin hacer un reset de esta naturaleza.

2.

Que experimentes cómo la limpieza de tu cuerpo y mente te abre las puertas a una mayor claridad y expansión de tus sentidos de percepción, que cambiará la manera en que trabajas, vives, amas y te relacionas contigo mismo y con el mundo exterior.

3.

Que goces y disfrutes de estos días, nutriéndote de muchas maneras creativas.



Precio: Precio programa completo 10 días: 650 €/persona Precio oferta: 550 €
(si te apuntas antes del 15 de Abril).

Reserva de plaza: 50% y el otro 50% la semana previa al inicio.

Núm. de cuenta: ES14 3058 0545 4327 2001 1180 (Poner nombre y apellidos y Concepto: Retiro ayuno).

Devoluciones: En caso de no poder asistir al programa se devolverá el dinero, siempre y cuando se pueda cubrir la plaza con la reserva de otra persona con una antelación mínima de 1 semana. En caso contrario, se perderá el importe de la reserva.

Incluye:

- ⇒ Sesión presencial grupal online con las doctoras de 1 h aprox. de duración de inicio del programa.
- ⇒ Preparación de 5 días en tu casa para una adaptación supervisada y progresiva del cuerpo-mente al proceso de detoxificación, la flexibilidad metabólica y desapego de los sentidos con pautas nutricionales, meditaciones guiadas y recomendaciones específicas.
- ⇒ Retiro Presencial de 3 días en plena naturaleza: ayuno completo, silencio y sutilización perceptiva.
- ⇒ 2 Noches de alojamiento en habitaciones compartidas en el Ecohostel el Cielo de la Vera.
- ⇒ Supervisión y asesoramiento médico durante el retiro presencial.
- ⇒ Todos los Talleres y materiales necesarios para cada taller + Welcome pack.
- ⇒ Meditaciones, activaciones corporales y respiraciones.
- ⇒ Tratamiento facial de Belleza consciente.
- ⇒ Aguas de hidratación específicas, caldos y zumos detox en caso de necesitarlos (para casos muy excepcionales que no puedan realizar el ayuno completo por indicación médica).
- ⇒ Maravilloso brunch del domingo de salida del ayuno.
- ⇒ Salida supervisada del Ayuno en domicilio con pautas de reincorporación.
- ⇒ Sesión presencial grupal online con las doctoras de 1 h aprox. de duración de cierre del programa.

¡Gracias!

Dra Natàlia Eres y Dra Camino Diaz

