

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**, empezaréis 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 conciencia 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.

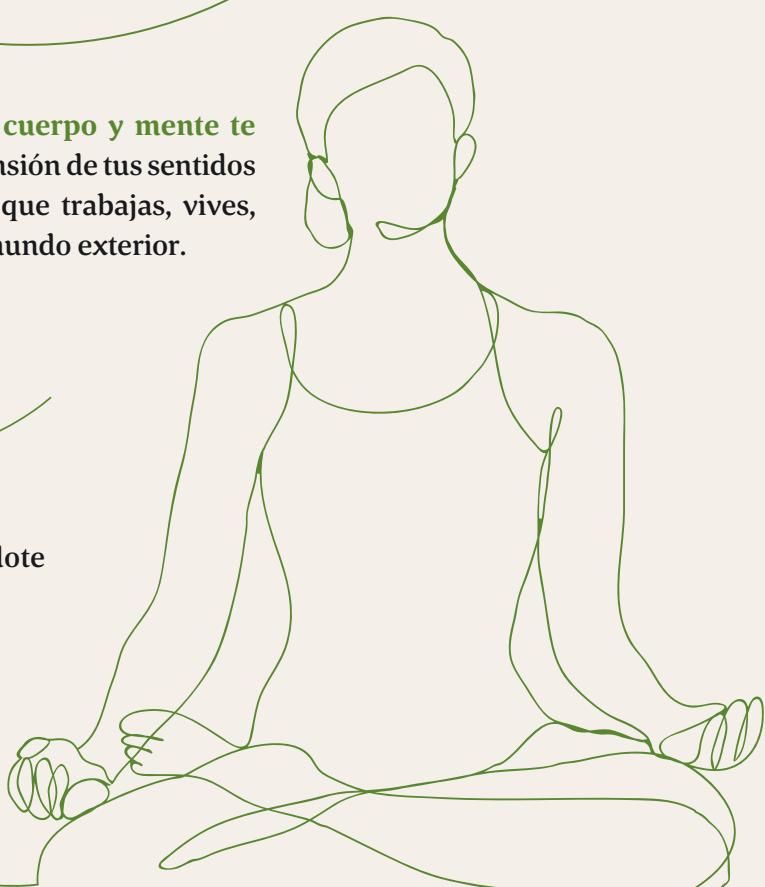
Nuestro cuerpo nos llama la atención a través de síntomas -que hemos normalizado- y que cada vez nos enferman más: *cansancio, migrañas, dolor, inflamación, intolerancias alimentarias, hinchazón abdominal, gases, falta de energía, baja libido, dolores menstruales, artritis, alergias, cuadros catarrales 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.



¿Cómo lo haremos?

De muchas maneras diferentes, pero te contamos algunas:

- ⇒ **Celebraremos una REUNIÓN INICIAL GRUPAL ONLINE** una semana antes del inicio, para cono-cernos, explicar detalles específicos del programa, resolver todas las dudas y ayudarte con la preparación al ayuno.
- ⇒ **Recibirás un cuestionario de idoneidad** inicial, donde recogeremos toda la información necesaria para conocer tu estado de salud basal y poder individualizar tu inducción hacia el ayuno completo, parcial, o adaptado en caso de necesidad especial y según tu constitución. Adaptaremos el programa para que sea lo más apropiado para ti y las necesidades de tu organismo durante este proceso.
- ⇒ **Recibirás las primeras instrucciones de nutrición y pautas a seguir** durante esos primeros 5 días, después de la primera reunión online con nosotras. Te guiaremos con instrucciones para trabajar cada uno de los sentidos esos días. Será un proceso interesante, disruptivo en algunos momentos, pero tenemos suficiente experiencia para guiarte. A lo largo del programa te darás cuenta de la cantidad de automatismos y creencias que has ido asumiendo a lo largo de la vida, y que nunca te habías cuestionado.
- ⇒ **Durante el Retiro Presencial:**
 - ~ **Practicaremos el ayuno completo a base de agua**, que lo iniciaremos durante el Retiro Presencial, habiendo acondicionado previamente tu cuerpo-mente con el programa online, y asegurado que tu cuerpo lo permite.
 - ~ **Revisaremos tus parámetros clínicos** (Tensión Arterial, Glucemia capilar, Peso, Perímetro abdominal, Eliminación fisiológica) y te apoyaremos a nivel médico y psicológico en lo necesario durante tu estancia.
 - ~ **Practicaremos el Silencio: el ayuno mental.** Silenciarse es necesario para regenerarse: es el ayuno de la mente y los sentidos; potencia la introspección, la detoxificación sensorial y neurohormonal, y la transformación interna.
 - ~ Al final de cada jornada habrá una **sesión grupal de integración**, donde podremos compartir con la palabra lo vivido cada día. Y durante los tres días exploraremos otras maneras de comunicarnos.
 - ~ **Disfrutarás de Charlas, Talleres, Meditaciones, Masajes** y otras actividades sorpresa. Sabemos que durante este tiempo de ayuno alimenticio se producen cambios fisiológicos muy beneficiosos para tu organismo, y es un momento especial de despertar de numerosas percepciones externas e internas. Aprovecharemos estos momentos para expandir las percepciones físicas y sutiles, y aprenderemos mucho sobre cómo funciona el ayuno en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentidos.



⇒ El último día iniciaremos la reintroducción de alimentos y estímulos. La salida del ayuno será supervisada y acompañada por nosotras, para asegurarnos de que haya una correcta adaptación digestiva, emocional y mental.

⇒ **Posteriormente al Retiro:**

- ~ **Los 2 días siguientes en tu casa**, tendrás pautas para la progresiva adaptación en tu casa -tanto a la alimentación, como a tu vida cotidiana-. Eso sí, incorporando todo lo aprendido durante esta semana, para que crees por ti mism@ un antes y un después en tu estilo de vida consciente.
 - ~ **Una semana después**, celebraremos el **ENCUENTRO FINAL DE INTEGRACIÓN ONLINE** donde pondremos en común todas las vivencias y resultados de esta experiencia vital que te aseguramos, será inolvidable para tod@s.
-

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.

