

El Despertar de los Sentidos

Ayuno y Silencio

•Programa de Otoño•

Del 17 al 27 de septiembre

8 días online - 3 días presenciales
en la naturaleza celebrando el Equinoccio Otoñal



Guiado por:
Dra Camino Diaz
y Dra Natàlia Eres

Inscripciones y consultas a:
ayunosconalma@gmail.com

Información básica:

Programa de 11 días de duración para **DETOXIFICARTE**, **RESETEARTE** y **DESPERTAR** tus sentidos sutiles de percepción. Un programa que culmina en una estancia en plena naturaleza de 3 días, coincidiendo con el **EQUINOCCIO OTOÑAL**. Una finca Molino rehabilitada única. El espacio consta de tres casas en un terreno de 3 hectáreas, rodeada por el río San Juan, entre bosques de sabinas y robles. Un remanso de paz a tan solo una 1 h de Madrid. (Molino del feo - www.molinodelfeo.com)

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

- ⇒ Del 17 al 21 de septiembre - 5 días de entrada al AYUNO GRADUAL PROLONGADO monitorizado online.
- ⇒ Del 22 al 24 de septiembre - 3 días de AYUNO COMPLETO durante el encuentro presencial.
- ⇒ Del 25 al 27 de septiembre - 3 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.

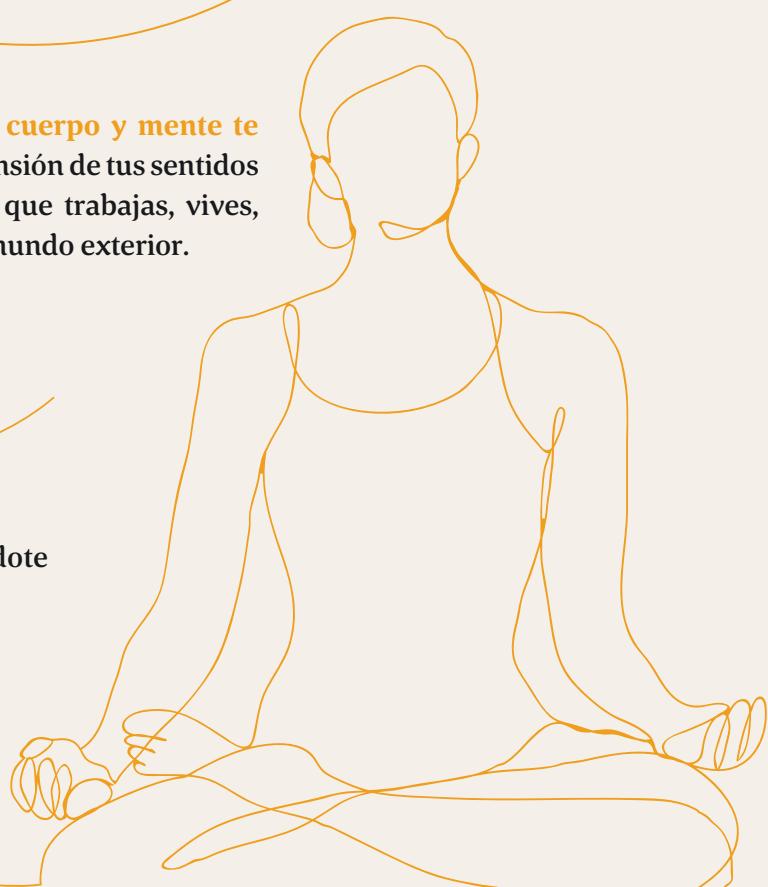
Nuestro cuerpo nos llama la atención a través de síntomas -que hemos normalizado- y que cada vez nos enferman más: *cansancio, migrañas, dolor, inflamación, intolerancias alimentarias, hinchazón abdominal, gases, falta de energía, baja libido, dolores menstruales, artritis, alergias, cuadros catarrales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



Precio:

**Precio programa completo 11 días:
650 €/persona**

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 mes. 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 Molino del feo (www.molinodelfeo.com)
- ⇒ 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

