



CUALES SON LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA "MEJORA TU BIENESTAR"?

Al practicar las técnicas del programa Perfect Health Ayurveda Lifestyle del Centro Chopra podrás

- Reducir el estrés
- Identificar tu personalidad cuerpo-mente
- Mejorar tu digestión
- Liberar toxicidad emocional
- Restaurar la vitalidad
- Volver a despertar los sentidos

www.roselane wellness.com

CONTACTOS



Comienza tu transformación!

Telefono 281 415 7833

Website

www.roselane wellness.com

Email

Roselane wellness1@gmail.com

Direccion

28102 Rose Lane
Katy TX 77494

Mayra Sanchez-Garcia



 **CHOPRA CENTER**
CERTIFIED INSTRUCTOR

PROGRAMA MEJORA TU BIENESTAR

PERFECT HEALTH AYURVEDIC
LIFESTYLE DEL CENTRO CHOPRA



DESARROLLADO POR
DEEPAK CHOPRA, M.D Y DAVID SIMON, M.D.
COFUNDADORES DEL CENTRO CHOPRA PARA EL
BIENESTAR - chopra.com

¿QUÉ ES EL PROGRAMA "MEJORA TU BIENESTAR"?

Basado en el éxito mundial de ventas de Perfect Health de Deepak Chopra, M.D., el programa Mejora Tu Bienestar - Estilo de Vida Ayurveda - le enseña a traer equilibrio a su vida. Los estudiantes aprenderán un poderoso régimen de prácticas de Ayurveda diseñado para equilibrar el cuerpo y la mente, mejorar la nutrición, reducir el estrés, y volver a despertar los sentidos.



¿CÓMO AFECTARÁ MI VIDA LAS CLASES DE "MEJORA TU BIENESTAR"?



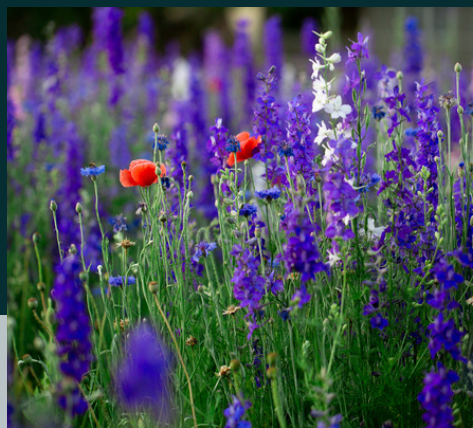
Te ayudará a identificar los desequilibrios en tu vida y cómo mejorar.



Aprenderás a liberar emociones de forma saludable, para que no se acumulen en tu fisiología.



Aprenderás a manejar el estrés para que tu cuerpo funcione con la máxima eficacia, creando salud y vitalidad.



¿QUÉ APRENDERÉ EN EL PROGRAMA "MEJORA TU BIENESTAR"?

SESIÓN 1

Su instructor certificado del Centro Chopra le presentará los principios básicos del Ayurveda, la meditación y el yoga, así como las tres personalidades principales de la mente y el cuerpo: Vata, Pitta y Kapha.

SESIÓN 2

Aprenderás a seleccionar los alimentos más nutritivos para tu constitución mente-cuerpo. Las prácticas nutricionales te ayudarán a mantener una salud vibrante y mejorar la digestión.

SESIÓN 3

Te enseñaremos herramientas para practicar la comunicación consciente y mejorar tus relaciones. Te ayudaremos a alcanzar más libertad emocional y a reducir la toxicidad mental.

SESIÓN 4

Aprende a sanar con el poder de tus cinco sentidos. Activa tu farmacia interior con automasajes, música, los sabores, y usando colores y aromaterapia para equilibrar tu vida.

SESIÓN 5

Aprende técnicas sencillas para rejuvenecer cada día. Te explicaremos cómo organizar tu rutina diaria para mejorar tu salud física y mental, incluyendo la importancia del sueño.