



## CONTACTOS



**Comienza tu transformación!**

**Telefono** 281 415 7833

### Website

[www.roselanewellness.com](http://www.roselanewellness.com)

### Email

[Roselanewellness1@gmail.com](mailto:Roselanewellness1@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

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.roselanewellness.com](http://www.roselanewellness.com)



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.