

Curso Ayurveda La medicina ancestral



florenciatorres.com



@lifestylecoachft



¿QUIÉN SOY?

Apasionada de las ollas y los sartenes

Estudíé: Comunicación & Chef

Soy: sagitario, disléxica y quiero tener 10 perros

Me certifiqué: Health Coach & Yogui

**Amante y practicante fiel de Ayurveda,
me certifiqué como Coach**

Creé la marca:

Florencia Torres, Lifestyle Coach; donde integro todas estas disciplinas en distintos programas y cursos





¿Qué es?

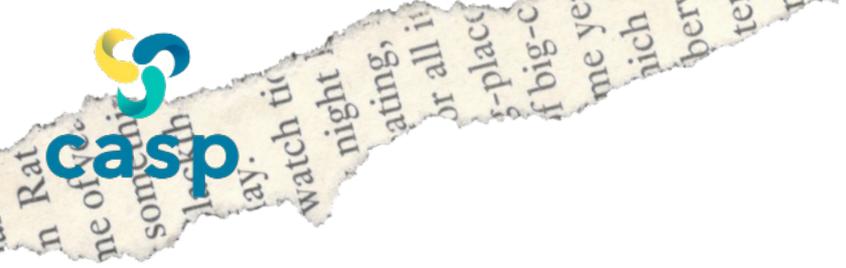
AYUR

Vida
Rutina
Longevidad

VEDA

Ciencia
Sabiduría
Conocimiento





Ayurveda

- Ciencia de la vida
- Sabiduría de la longevidad
- Conocimiento de la vida



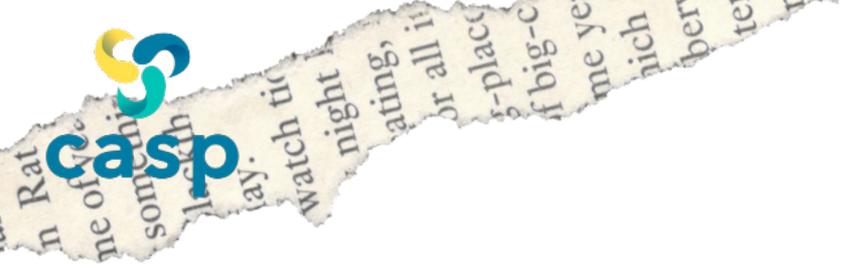
Ayurveda

- Ciencia de la vida
- Sabiduría de la longevidad
- Conocimiento de la vida

**“Ciencia de la verdad
expresada en vida”**

- Vasant Lad -





Historia

Tradición médica & filosófica

Sabiduría de los Richis / Himalaya

Vedas: Rig Veda y Atharva Veda



Ayurveda

5 mil años

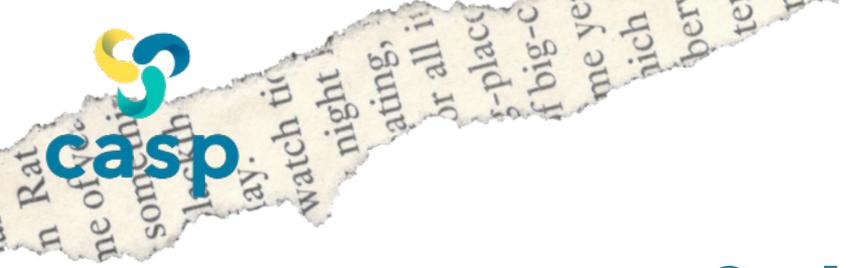
Proviene de la India

Es un camino integral

Promueve estilo de vida y remedios naturales



Poder de la PREVENCIÓN



Swastha

Salud ideal

Auto confianza

- Crecimiento personal
- Estilo de vida sanador
- Ser verdadero: estar comodo con cómo eres
- Mente y cuerpo en balance y salud

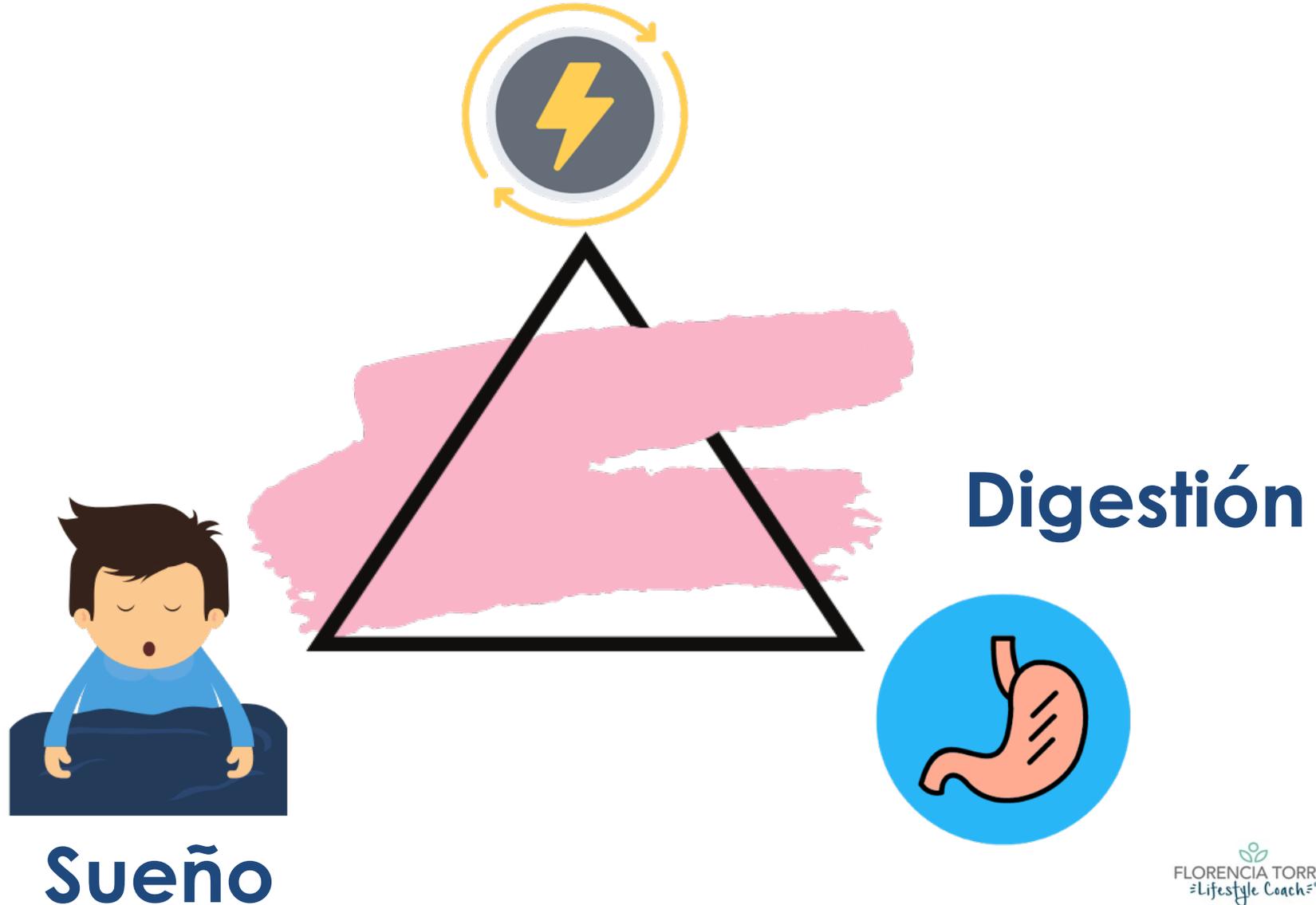
+ Confianza en el SER

- Evolución espiritual
 - Abundante
- Ego controlado
- Estado de creación del SER

Autoestima / Inmunidad

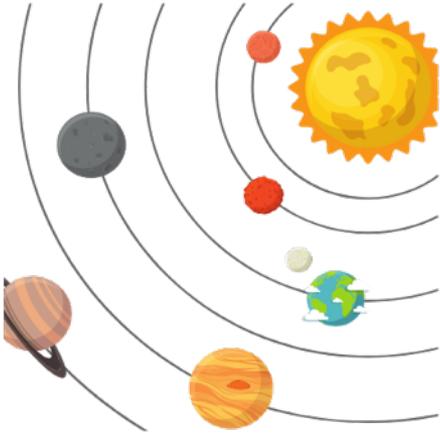
Energía vital

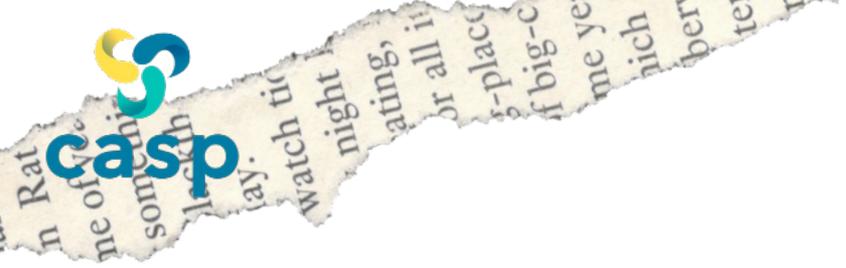
3 PILARES



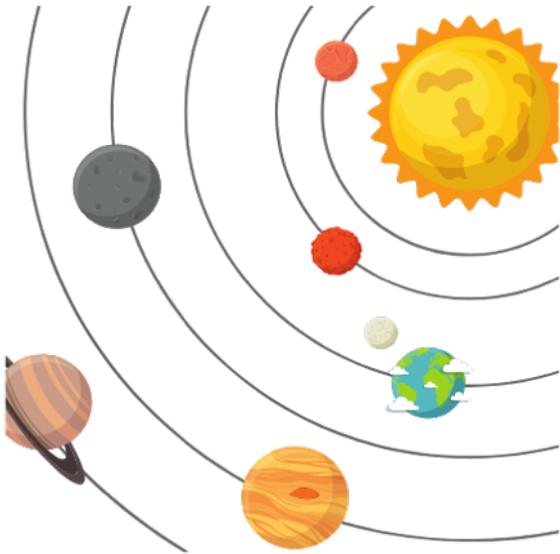


5 Fuerzas - Mahabhutas





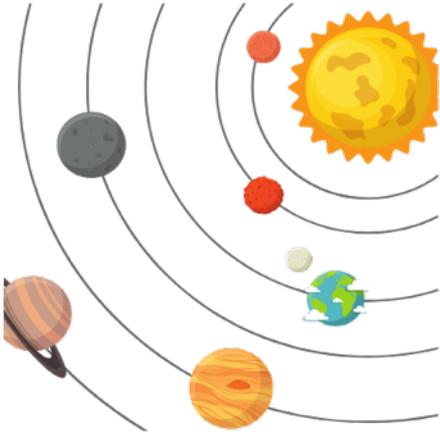
ETER



Espacio donde
existe todo

Rige el universo

5 Fuerzas - Mahabhutas

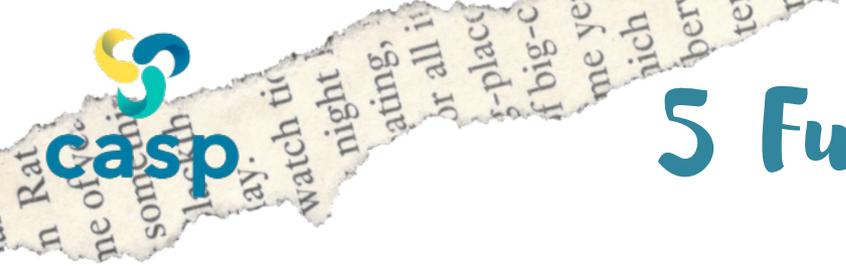


AIRE

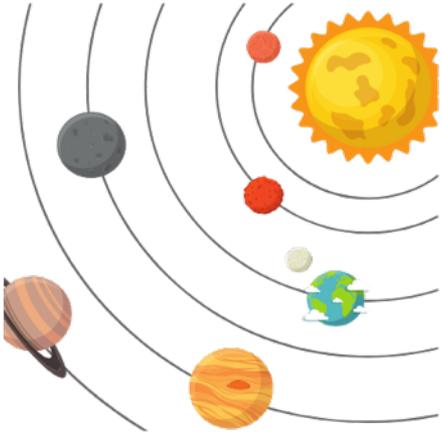
Gaseoso, ligero, claro,
seco, dispersante

Rige todo el
movimiento, dirección
y cambio





5 Fuerzas - Mahabhutas



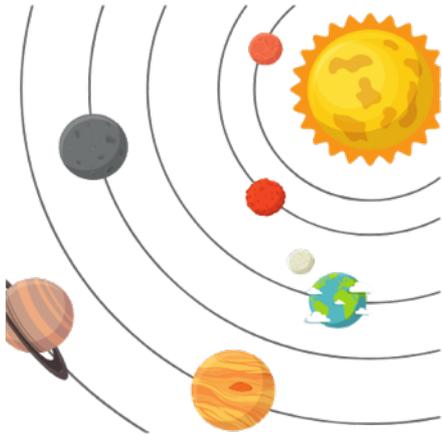
AGUA



Líquida, movimiento
fluído, mantiene
todo unido

Fría y no tiene forma

5 Fuerzas - Mahabhutas



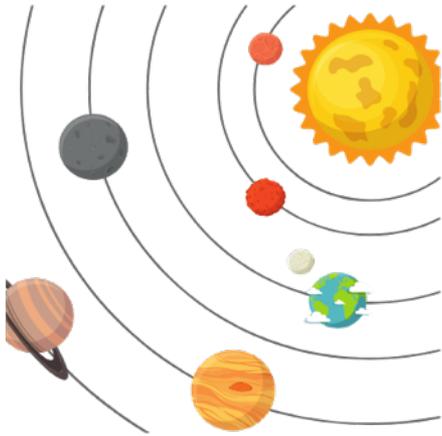
FUEGO

Intenso, luz, calor,
explosión

Rige la transformación,
temperatura y color



5 Fuerzas - Mahabhutas

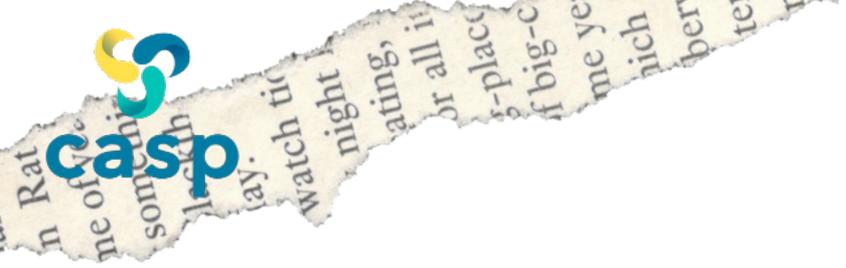


TIERRA

Materia, solidez,
estabilidad, pesada
y dura



Aporta forma y
sustancia



Personalidades



+

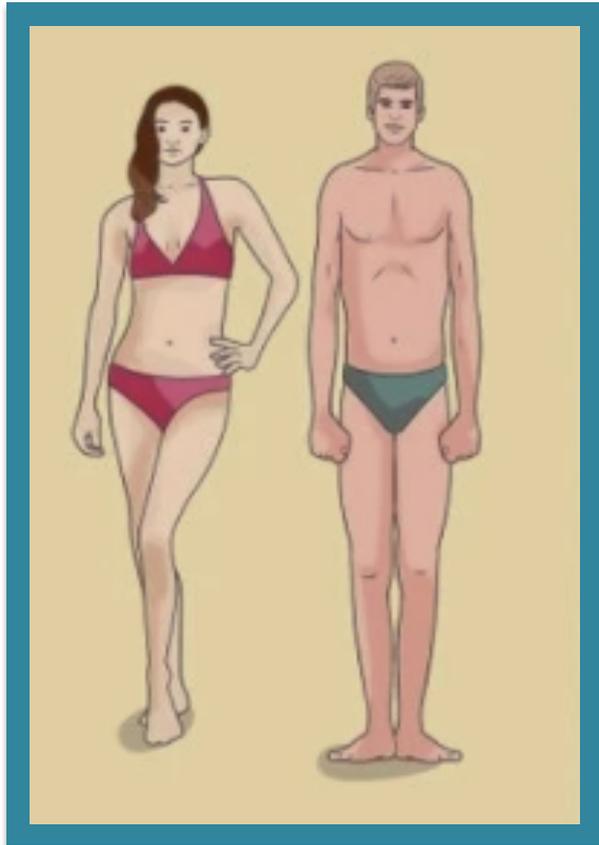


eter

aire



Vata



¿Qué decías?

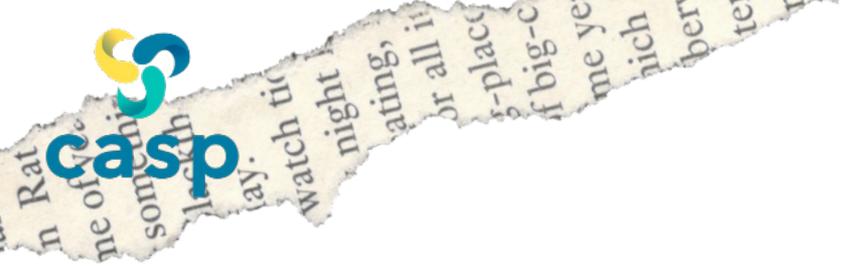
¡Que ansias!

Distraído

Frío en manos y pies

¿Y las llaves?

Nervioso



Muero de frío

¿Qué tenía
que hacer?

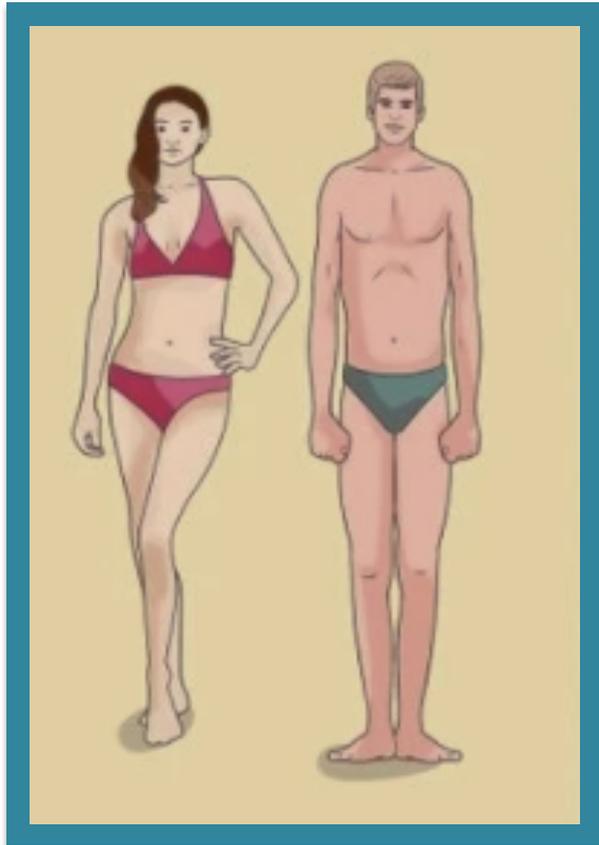
NO LO
ENCUENTRO



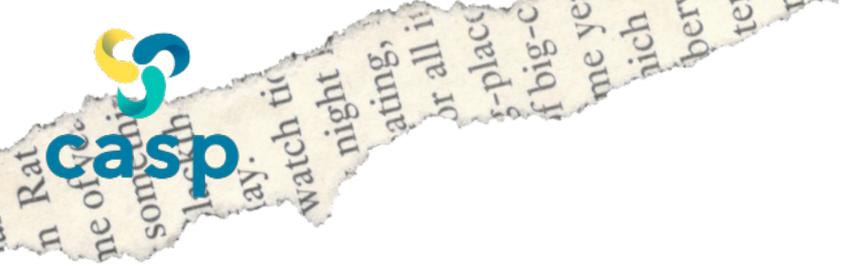
¿Horarios fijos?
¡Ni loco!

Se me ocurrió
una idea

Son las 3 am,
¡otra vez!



- Enfoque
- Comida caliente
- Fuera del frío
- Calma
- Enraizar



Personalidades



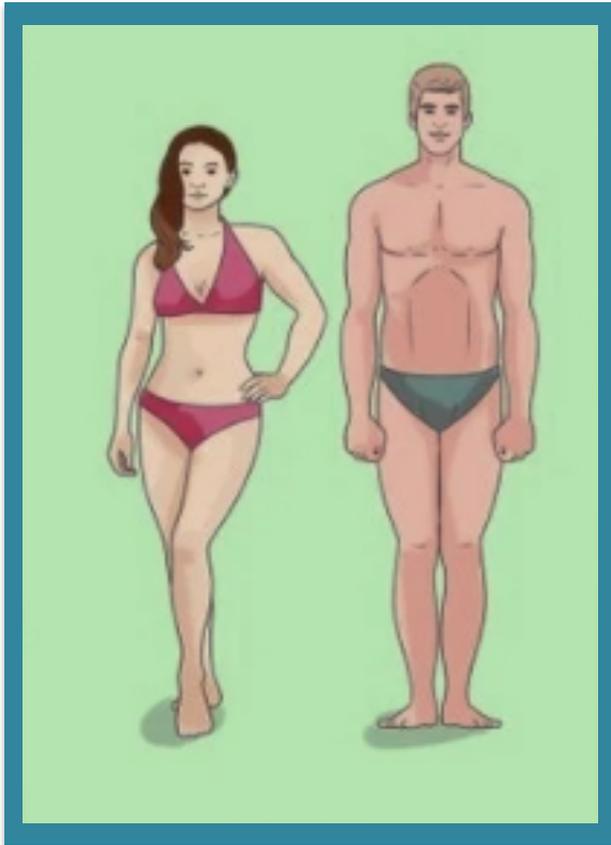
+



fuego agua



Pitta



Todo o nada
Llega al límite
Caliente - sudando
Competitivo
1º entrar y último en salir
Enojón

¿Hace calor?
o ¿soy yo?

Hecho, hecho
y hecho

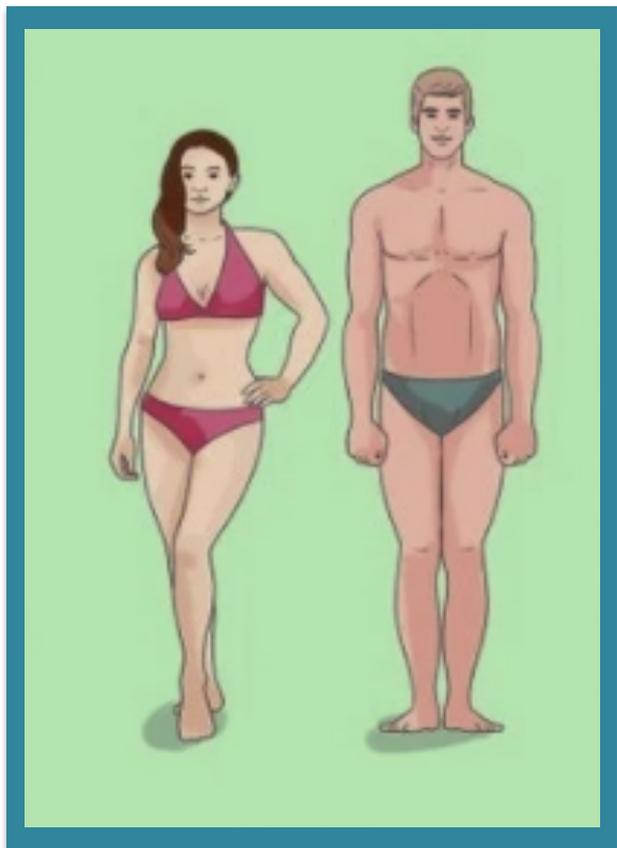
Códigos de
colores



El día no tiene
tantas horas

Yo me encargo

No me puedo
aburrir



- Paciencia
- Comida fresca
- Fuera del calor
- Compasión
- Conectar con la naturaleza



Personalidades



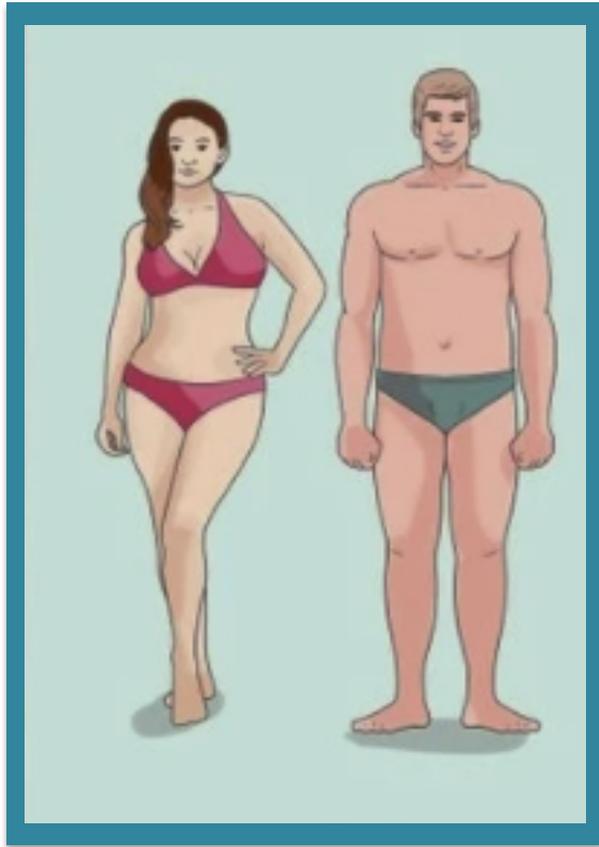
+



agua tierra



Kapha



En un ratito
Cambios ni de broma
Comprometido
Prefiero caliente que frío
/ húmedo
Lento que voy rápido
Emocional

¡Ufff que humedad!

Necesito
Motivación

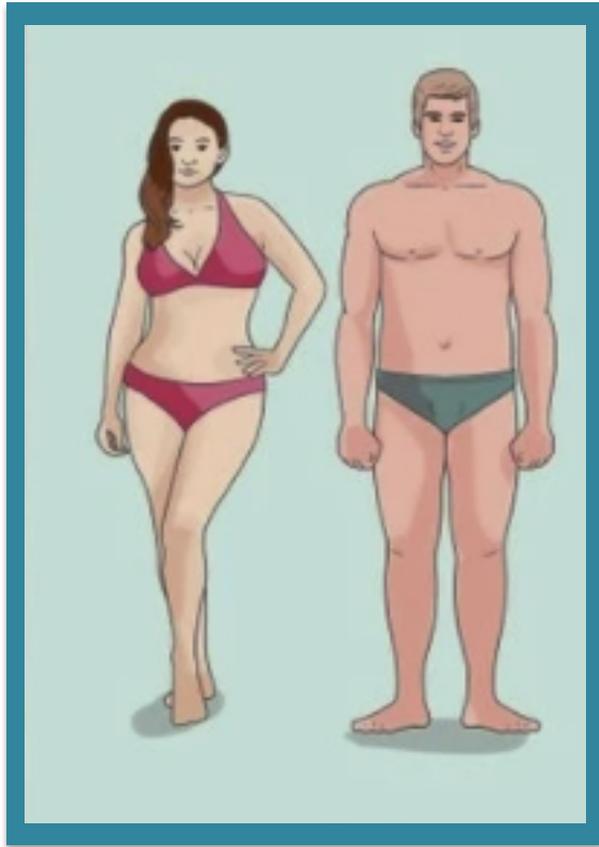


¿Ya casi es hora
de dormir?

Yo sé perfecto
donde está

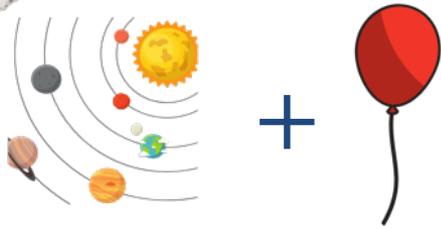
Todavía no lo
termino

¿Cuándo son los
días libres?



- Resiliencia
- Comida caliente
- Fuera de la humedad
- Fortaleza (problemas)
- Actividad física

Personalidades



eter + aire



fuego + agua



agua + tierra



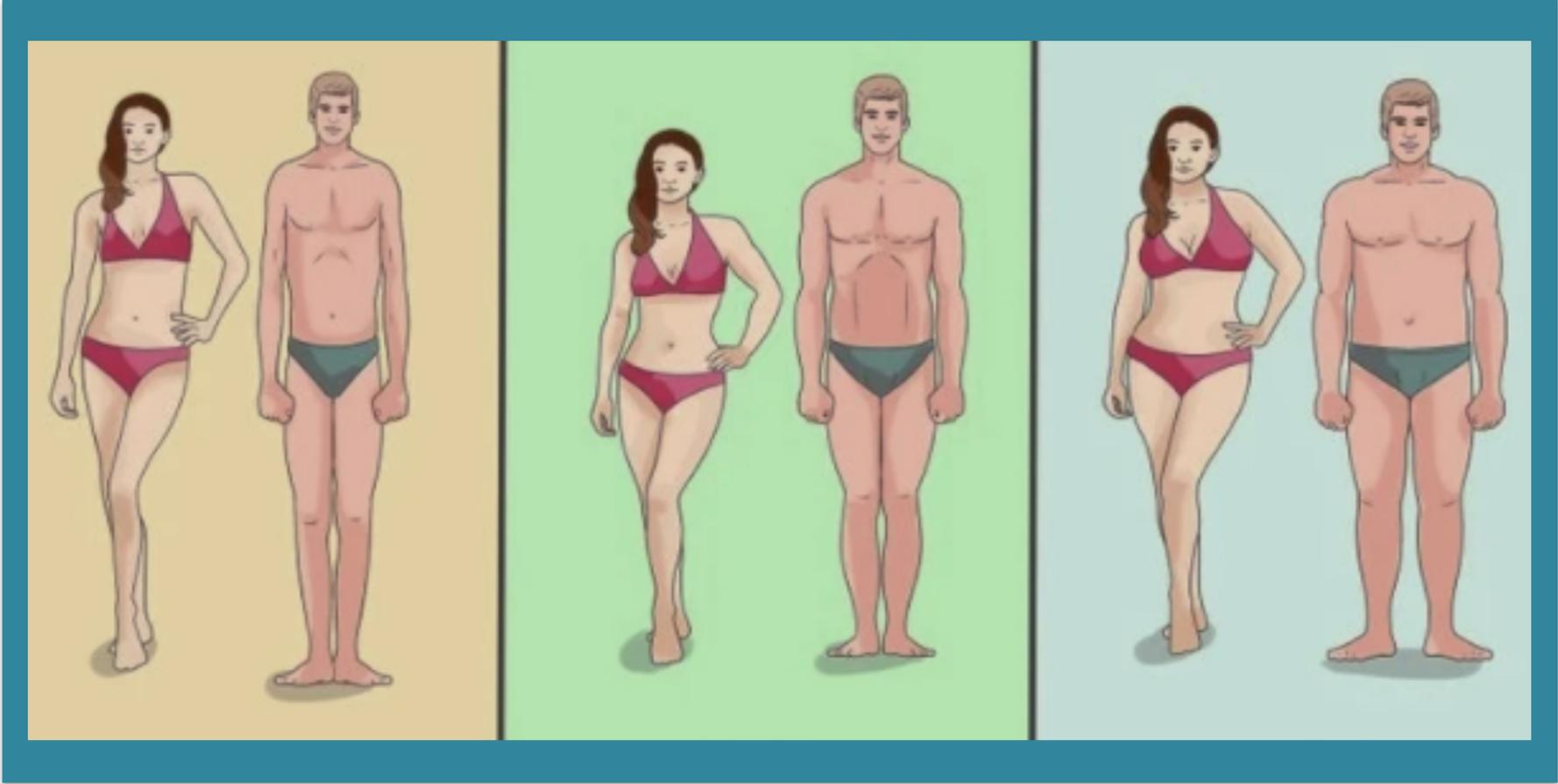
Vata

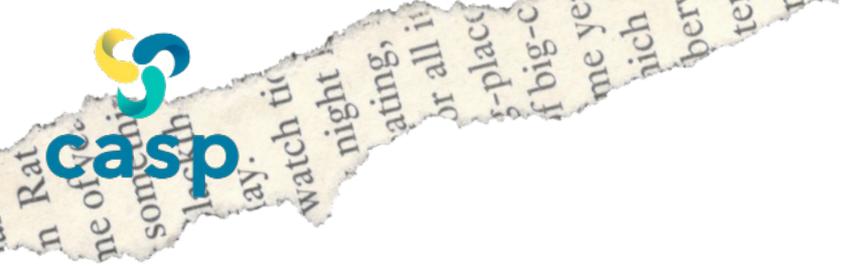


Pitta



Kapha





Desbalances

VIKRUTI

Estado de desequilibrio
Enfermedad: molestias,
ansiedad, síntomas, celos,
sufrimiento, miedo, ira...

Trastornos físicos y mentales



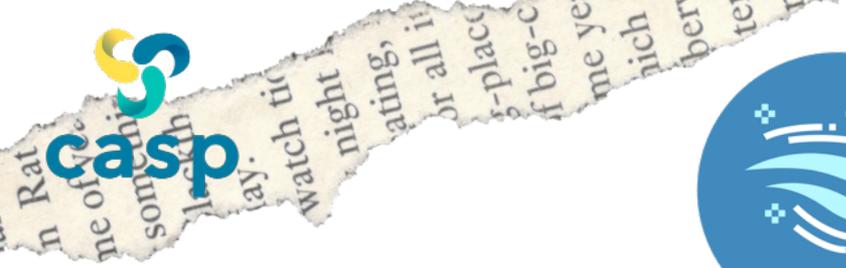
Balance

PRAKRUTI

Personalidad predominante
Nacimiento = regalo de la vida
Nuevo de paquete

Toxinas llaman toxinas





Ayurveda: “Es un cuerpo completo de conocimiento y sabiduría profunda acerca de cómo vivir para conseguir la salud (swasthya) y la longevidad mediante una unión de equilibrio físico, emocional y espiritual con el fin de alcanzar Moksha (iluminación)”

La biblia del Ayurveda



FLORENCIA TORRES
=Lifestyle Coach=[®]



@lifestylecoachft



lifestylecoachft@gmail.com

florenciatorres.com