

¿Cuáles son los beneficios del Programa de Salud Perfecta?

Al practicar las técnicas del Programa de Salud Perfecta podrá:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Identificar su constitución mente-cuerpo.
- Mejorar sus patrones de sueño y su digestión.
- Liberar la toxicidad emocional.
- Nutrirse óptimamente.
- Reducir la presión arterial.

Los Drs. Deepak Chopra y David Simon fundaron el Centro Chopra con el fin de ofrecer programas de medicina mente-cuerpo, manejo del estrés, salud emocional y transformación personal en todo el mundo. Ambos han practicado y enseñado la fusión de ayurveda



DR. DEEPAK CHOPRA

Reconocido como uno de los líderes más importantes en el campo de la medicina mente-cuerpo. Chopra continúa transformando nuestro entendimiento del significado de la salud y la

sanación. Es autor de más de 80 libros que han sido traducidos en 43 idiomas con más de 30 millones de copias vendidas. Deepak Chopra ha cambiado la concepción de bienestar físico, mental, emocional, espiritual y social en el mundo.



DAVID SIMON, M.D.

El Dr. David Simon, especialista en neurología, fue pionero en la medicina mente-cuerpo. Desde que fundó el Centro Chopra con el Dr. Deepak Chopra, el doctor se convirtió en una de

las autoridades a nivel mundial en prácticas holísticas efectivas y apropiadas de salud. También fue autor de varios libros y desarrolló programas dedicados a ayudar a la gente a sanar con conciencia y transformar sus vidas.

sattwa

cuerpo • mente • espíritu



LAURA VACA-PEREIRA

Formada con el Dr. Deepak Chopra y bajo el legado del Dr. David Simon en el Chopra Center para la salud en Carlsbad, California, Cuenta con certificación en Salud Perfecta; Programa de Estilo de Vida Ayurvédico.

El profundo impacto de los beneficios experimentados en la práctica de la meditación en su vida, así como la incorporación de principios ayurvédicos en su rutina diaria y la práctica regular del yoga, la han ayudado a continuar su formación con el deseo de aprendizaje de estos conocimientos.

Por consiguiente ha asistido a Eventos del Centro Chopra como:

- Journey into Healing (Camino a la Sanación)
- Seduction of the Spirit (Seducción del Espíritu)
- Perfect Health (Salud Perfecta - Estilo de vida Ayurvédico)

Laura disfruta compartir la sabiduría de la meditación, el Ayurveda y Yoga con sus estudiantes y ver los cambios positivos que se desarrollan en sus vidas

cuerpo • mente • espíritu

Certificado por el Centro Chopra para el Bienestar

 **CHOPRA CENTER**
CERTIFIED INSTRUCTOR
chopra.com

SALUD PERFECTA

con el Programa del estilo de vida Ayurvédico del Centro Chopra



PROGRAMA DESARROLLADO POR
DR. DEEPAK CHOPRA
Y
DR. DAVID SIMON
FUNDADORES
CENTRO CHOPRA PARA EL BIENESTAR

“La salud no sólo es la ausencia de enfermedad, sino el bienestar a nivel físico, mental, emocional y espiritual.”

-Dr. Deepak Chopra

¿Qué es Ayurveda ?

Ayurveda es un antiguo sistema de salud de la India, el cual tiene más de 5000 años de historia. En sánscrito “ayus” significa “vida” y “veda” - “sabiduría”. Ayurveda, la sabiduría de la vida, nos ofrece una guía reconocida para lograr mayor felicidad, energía, amor; así como para desarrollar el sentido o propósito en nuestra vida.

Desde el punto de vista ayurvédico, los seres humanos no somos simples máquinas que hemos aprendido a pensar, sino campos de inteligencia que intercambian energía e información con el ambiente. La salud es un estado de equilibrio, en donde todas las dimensiones del ser humano se integran. El programa de Salud Perfecta proporciona las herramientas para fomentar el bienestar físico y emocional a través de elecciones conscientes, avivando la conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu.



¿En qué consiste el programa de Salud Perfecta?

El programa está basado en el libro “Salud Perfecta” del Dr. Deepak Chopra. Este programa le enseña a cultivar en la vida la salud y el equilibrio de una forma práctica. Los participantes aprenderán un poderoso régimen de prácticas ayurvédicas diseñado para equilibrar el cuerpo, la mente, la alimentación, reducir la turbulencia emocional y despertar los sentidos.

De una forma o de otra, todos buscamos lograr un estado de salud perfecta, físicamente y emocionalmente. El Centro Chopra, co-fundado por el Dr. David Simon, ha diseñado un hermoso curso en cinco lecciones para lograr el equilibrio mente-cuerpo.

Cuando nuestro cuerpo y mente están en equilibrio podemos tomar decisiones enriquecedoras, sanarnos y experimentar el cambio que buscamos.

¿Qué efectos tendrá la Salud Perfecta en mi vida?

Hoy en día, cada vez más doctores reconocen el impacto que el estrés tiene en nuestra salud. Nuestros cuerpos y mentes reaccionan ante el estrés perdiendo su equilibrio, el cual se manifiesta a través de problemas de salud o de turbulencia emocional, teniendo un efecto en nuestra vida personal, profesional y recreativa. También nos podemos involucrar en alguna relación tóxica o bien, cultivar hábitos no muy favorables de alimentación, digestión y sueño. El programa de Salud Perfecta le ayudará a desarrollar una rutina diaria. También aprenderá a liberar emociones de una forma sana para que no se acumulen en su fisiología. Lo más importante es que en la medida que aprenda a manejar el estrés, su mente y cuerpo empezarán a funcionar con la máxima eficacia, creando así, salud, energía vital y felicidad.

¿Qué aprenderé en el curso?

El programa de Salud Perfecta se imparte en cinco sesiones en el transcurso de varios días.

En la Sesión Uno, Un Instructor Certificado del Centro Chopra introduce los principios básicos de ayurveda, meditación, yoga, así como los tres principales tipos de constitución; vata, pitta y kapha.



En la Sesión Dos, aprenderá a seleccionar los alimentos más favorables para su propia constitución mente-cuerpo. Estas prácticas le ayudarán a mantener un estado de salud óptimo, un peso apropiado y también le ayudarán a optimizar su digestión.

En la Sesión Tres, aprenderá como regenerarse día a día, al reconocer y eliminar algunas toxinas y al practicar algunas sencillas técnicas de rejuvenecimiento.

En la Sesión Cuatro, aprenderá herramientas de comunicación consciente, las cuales enriquecerán sus relaciones interpersonales y

también ayudarán a liberar emociones.

En la Sesión Cinco, el instructor le enseñará como tener acceso al poder de su farmacia interna a través de los cinco sentidos, para sanarse, nutrirse y mantener el equilibrio.

¿Cuál es el siguiente paso?

Para mayor información, envíe un correo a lvpereira@choprateachers.com visite www.ayurvedasattwa.cl o llame al +56 9 5735 0215