Programa Amor en acción para tu cuerpo y tiroides

FASE 1

SANA TU TIROIDES

yoga nutrición conciencia

ES UN PROGRAMA
PERSONALIZADO PRESENCIAL
Y EN LINEA DE 3 MESES PARA VER
RESULTADOS CONCRETOS

NUTRICIÓN, YOGA, SUEÑO Y EXPRESION

RECONOCIMIENTOS DEL PROGRAMA

El programa Amor en Acción para tu cuerpo y tiroides se basa en el programa en el entrenamiento de Thyroid Yoga, una metodología que tiene raíces en la medicina integrativa, con influencias de las medicinas orientales y la sanación intuitiva.
La metodología de Thyroid Yoga ha sido avalada por médicos como una manera para restaurar y realinear los mecanismos energéticos y bioquímicos que influyen en el funcionamiento de la tiroides.
Se incluye el Kundalini Yoga pranayama, respiración, nutrición funcional, biología circadiana, aceites esenciales, para un tratamiento completo que incluye la mente, el cuerpo y el espítitu para lograr una salud sostenida.

Incluímos además conocimiento de las últimas investigaciones que han mejorado las vidas de miles de personas con condiciones autoinmunes, todo en un formato semanal, para manejar los tres primeros meses de mejora donde se obtienen resultados contundentes si existe compromiso de tu parte para recuperar tu salud.

La metodología de Thyroid Yoga ha sido reconocida en EUA por distintos medios, somos los únicos en México que podemos brindarte esta metodología.

www.thyroid.yoga.com

PARA QUIEN

Mujeres y hombres que quieran bajar o incluso eliminar síntomas de una condición tiroidea.
Es complementario al tratamiento médico, con el fin de educar, inspirar, acompañar e implementar nuevos hábitos para lograr una recuperación integral, basado en ciencia, tecnología de yoga Kundalini y coaching .

QUE INCLUYE
PROGRAMA PREMIUM

- 6 CONSULTAS presenciales o en línea de 45 min de duración . Dos por mes, con un espacio de dos semanas como mínimo para ver tu progreso.
- Rutina de Thyroid yoga de día y noche, ejercicios complementario para activar la glándula
- Curso en línea Sana tu tiroides con ciencia, yoga, nutrición y hábitos.
- 3 clases presenciales de 40 min. grupos pequeños o individuales (1 por mes) de yoga para balance hormonal, meditación guiada, manejo emocional
- Curso en línea Sana tu tiroides con ciencia, nutrición, yoga y consciencia (explicado en la siguiente página)
- Bonos extra (explicados más adelante)

amor en acción

MODULO 1

El diagnóstico y los primeros pasos para sentirte mejor

Identificaremos tu nivel de toxicidad y las áreas de oportunidad más apremiantes basado en tus síntomas y análisis de laboratorio

Sabremos por donde empezar y empezarás a implementar medidas para sentirte mejor desde la primera semana

Manifiesto Sana Tu Tiroides

Requeriremos que traigas:

*Estudios de Laboratorio (quimica sanguinea y perfil tiroideo de 35 elementos)

*Cuestionario de síntomas respondido (solicítalo)

*Historia clínica

Tabla de clasificación de heces

Tabla de Food Mood Poop para llenar durante una semana

Lista de alimentos a incluir

Lista de alimentos a eliminar

Rueda de la salud integrativa

Explicación del intestino permeable y primeras medidas para revertir el problema.

Lista de compra de herramientas de sanación

amor en acción

MODULO 2

Conecta con tu energía y razón para sanar

Explora la raíz emocional de la condición
Sana la relación con tu cuerpo y emociones aprendiendo técnicas para lograrlo

Crítico interno: como identificarlo
Meditación para la activación de la glándula tiroides
Meditación encuentro niña interna
Proceso de tapping para manejo emocional

amor en acción

MODULO 3

Aprende a nutrirte para recuperarte

Incluye los nutrientes esenciales para tu recuperación
Tendrás más energía y tus síntomas comenzarán a disminuir

MODULO 4

Desintoxica tu entorno

Aprende que desintoxicar en tu entorno y porqué
Bajarán tus niveles de toxicidad del hígado y podrás procesar mejor los alimentos, aumentando tu energía y mejorando tu humor.

amor en acción

MODULO 5

Muevete y activa tu cuerpo

Utiliza el yoga como una herramienta para activar tu sistema endócrino y liberar energéticamente tu gládula tiroides
Incrementará tu energía, balanceará tu sistema hormonal y fortalecerás tu sistema nervioso

MODULO 6

Conéctate con el placer

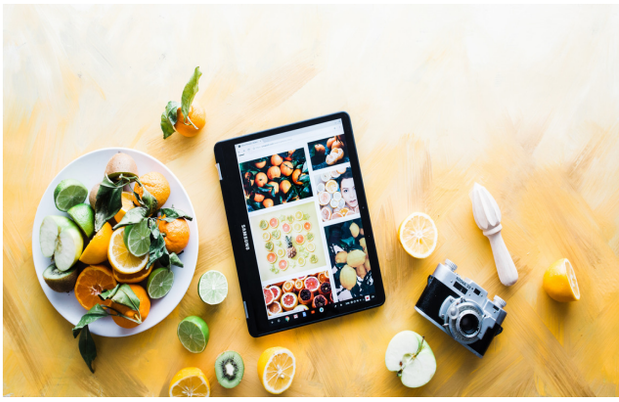
Utilizarás tus sentidos para conectarte con tu cuerpo y emociones.
Implementarás una rutina para disfrutar de tu cuerpo, bajar los niveles de estrés y haremos un plan para seguir adelante!

TEMARIO CURSO EN LINEA

- Módulo 1: Introducción y manifiesto
  Introducción y bienvenida
  Manifiesto Sana tu tiroides ®
- Módulo 2: Nutrición para la salud hormonal
  Nutrientes básicos para la tiroides
  Síntomas y causas relacionadas
  Dieta para sanar el intestino permeable
  Super alimentos para la tiroides
- Módulo 3: El placer de moverte
- Rutina de día y noche de yoga para la tiroides (Thyroid Yoga)
  Otros ejercicios
- Módulo 4: Conéctate
  El poder de la comunidad
  Usando tu voz
  Meditación guiada en audio
- Módulo 5: Relájate
  Rutinas de relajación y técnicas para bajar la ansiedad
  El rol del cortisol y la inflamación
- Módulo 6: A dormir!
  Cómo generar un ambiente apto para tu sueño
  Nutrientes esenciales para dormir mejor
  La importancia de la luz en tu vida

BONOS EXTRA

- Meditaciones guiadas en audio
- Playlist para yoga
- Preguntas via correo electronico
- Lista de libros útiles para tu recuperación y resiliencia
- Libro digital Las 5 heridas que impiden ser uno mismo
- Recomendaciones de lecturas y recursos útiles para mejorar
- Spray con aromaterapia para balancear Kapha de Spanda Ayurveda
- Descuento del 20% para aromaterapia de Sana tu tiroides
- Descuento para alineación de centros energéticos del 30%
- Recetario para preparar Kombucha, Sauerkraut y Rejuvelac
- Recetario de bebidas, platos fuertes y postres para fase 1



RESULTADOS

- Aumentará tu energía
- Equilibraremos tu salud intestinal
- Mejorará la calidad de tu piel
- Detoxificarás el higado, mejorando tu humor y concentración
- Mejoramiento del sueño
- Prevención de otras condiciones autoinmunes
- Descubrirás aspectos sutiles e internos, causa raíz de la condición
- Aprenderás a organizarte y a comer de acuerdo a tu condición
- Estarás rodeada de apoyo y recursos aptos para sanar
- Te conectarás con tu cuerpo y espíritu aprendiendo técnicas para lograrlo.

INVERSIÓN

PROGRAMA PREMIUM DE 6 SESIONES
*1 sesión identificación de arquetipo y raíz emocional
*1 sesión ajuste de dieta y cambios en las rutinas
*1 Sesión de reiki, alineación energía
y meditación (en camilla)
* 1 sesión de yoga y meditación personalizada
* 1 sesión de movimiento consciente
y corporalización emocional técnica de la
School of Embodied Arts (demostración y lecturas)
*1 sesión de identificación de toxicidad de ambientes y cómo remediarlo
(En todas las sesiones se da material de consulta)

*Acceso al curso en línea Equilibra tu tiroides
con ciencia, nutrición, yoga y hábitos por un año
*Acceso a la membresía del bienestar con videos, audios
y PDFS sobre Kundalini yoga, recetarios, sexualidad
y género, manejo del estrés y ansiedad con diferentes
especialistas durante las 6 sesiones

Inversión programa PREMIUM:
8500 diferido a meses con TDC
7200 precio de contado en un sólo pago

PROGRAMA BASICO
6 sesiones (las anteriormente descritas)

7000 diferido a meses con TDC
6800 precio de contado en un solo pago