

A top-down view of a large assortment of fresh vegetables. The image is filled with various types of produce, including cucumbers, eggplants, tomatoes, carrots, and leafy greens, all arranged in a dense, colorful display. The text is overlaid on the left side of the image.

# DETOX ON-LINE DE PRIMAVERA

16-20 DE MARZO 2026

# ¿POR QUÉ TE INTERESA ESTE DETOX ON-LINE?

**Primavera es el momento natural de limpiar y renacer:** un detox ayurvédico ayuda a eliminar el exceso de kapha acumulado en invierno y a recuperar energía, ligereza y claridad mental.

**No es solo depurar el cuerpo, es resetear tus hábitos:** alinear tu alimentación y rutinas con la estación mejora la digestión, fortalece el sistema inmune y equilibra tus emociones.

**Si la naturaleza se renueva, tú también puedes hacerlo:** un detox ayurvédico guiado es la forma más inteligente y consciente de empezar la primavera con vitalidad y enfoque.

# ¿QUÉ ES ESTE DETOX ON-LINE?

Combinaremos durante **5 días** dos herramientas muy poderosas:

- **Dieta Ayurveda** para eliminar toxinas, reducir el hambre emocional, y a la vez, mejorar visiblemente tu figura.
- **Meditación budista** para calmar profundamente tu mente y liberar estrés, enfado y/o tristeza.

Te daremos todo el soporte necesario para poder transitar un proceso que te **liberará de todo aquello que ya no necesitas** en un **momento muy propicio para renovarse y renacer: la primavera.**

Liberarás y equilibrarás Kapha en el momento más adecuado.

# ¿CÓMO?



- Totalmente **on-line y compatible** con el trabajo, la crianza y otros quehaceres cotidianos.
- Indicado para todas las personas **a partir de los 16 años**
- **5 días** de depuración.
- **Lista de la compra** antes de comenzar el Detox.
- **1 sesión previa de preparación** en directo para resolver todas tus dudas que quedará grabada.
- **2 clases en directo de nutrición Ayurveda** por Zoom que también quedarán grabadas.
- **1 clase de introducción a la meditación budista** en directo que quedará grabada.
- **Sesiones diarias de 30 minutos de meditación** por Zoom que quedarán grabadas.
- **Soporte** de dudas.

# ¿QUIÉNES SON LOS FACILITADORES?

**María Salvatierra.** Licenciada en Farmacia. Experta en Ayurveda. Fundadora del Centro de Medicina Integral Vita Veda y Directora Académica de Vita Veda International School.

**Tomás Hernández.** Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Terapeuta Ayurveda. Gerente de Vita Veda International School.



**Pilar Contreras.** Nutricionista Ayurveda. Fundadora de Ayurveda Tradicional



**Fina Mauri Ferré.** Fina Mauri Ferre, Ngawang Palmo. Médica especialista en cardiología. Meditadora. Ngagmo de Sangha Activa. Cofundadora de Mas Octavi

**Jordi Duran Roca.** Dorje Sonam. Meditador. Ngagpa de Sangha Activa. Confundador de Mas Octavi.



# ¿CÚAL ES LA DINÁMICA?

**1**

Lista de la compra y sesión de preparación previa a la desintoxicación.

**2**

Inicio del Detox. Meditaciones matutinas diarias para preparar y calmar la mente durante el proceso que quedarán grabadas.  
Seguimiento y resolución de dudas en grupo.

**3**

Clases en directo de Ayurveda y de meditación budista que quedarán grabadas para ayudar a comprender el proceso.

**4**

Sesión de cierre para solventar dudas y orientar la salida de la desintoxicación y los próximos pasos.



# ¿QUIÉN LO ORGANIZA



# ¿CUÁNDO?

16, 17, 18, 19 y 20 de  
marzo de 2026

13 de marzo: clase de  
preparación



# ¿CUÁL ES LA INVERSIÓN?



**90 euros** para inscripciones antes del 20 de febrero de 2026

**120 euros** para inscripciones a partir del 20 de febrero de 2026

# PARA MÁS INFORMACIÓN

[www.vitaveda.es](http://www.vitaveda.es)



659383707

