

CONCIENCIA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

AYURVEDA
por Dra. Lena Oliva

Consulta Médica Ayurvédica

Un espacio para conocerte, comprender tu naturaleza y acompañarte a recuperar tu equilibrio.

"La salud es un todo. Somos cuerpo, mente y emociones, y cuidar nuestra salud es aprender a escuchar ese todo para encontrar nuestro propio equilibrio.

NATURALEZA
CIENCIA
CONSCIENCIA
BIENESTAR

Ayurveda por Dra. Lena Oliva

¿Cómo es la consulta ayurvédica?

La consulta inicial se realiza **en dos encuentros,** donde nos conocemes en profundidad y diseñamos un plan de equilibrio personalizado, según tus necesidades y tu momento de vida.

1 Primer encuentro · 60 a 75 minutos

Es un espacio para conocernos y realizar una evaluación integral desde la mirada ayurvédica. Conversamos en profundidad sobre:

Prakriti
Tu constitución de nacimiento

Hábitos y rutinas

Agni
Capacidad digestiva y metabólica

Ojas
Vitalidad y reserva

Malas
Procesos de eliminación

Gunas mentales
Estado de la mente y sus cualidades

También evaluamos tu alimentación, estado emocional, estilo de vida, antecedentes y otros aspectos relevantes. Si hubiera, se analiza tu **vikriti** (desequilibrios actuales).

2 Segundo encuentro · 2 a 3 dias después

Nos volvemos a encontrar para hacer una **devolución** de todo lo evaluado. En este encuentro te comparto tu constitución, los desequilibrios encontrados y un plan de equilibrio personalizado, con pautas de alimentación, hábitos y rutinas acordes a vos.

La idea no es cambiar todo de un día para otro, sino encontrar herramientas que puedas incorporar de manera amorosa, consciente y sostenible.



Conocerte también es cuidarte

Opciones de acompañamiento

UN ENCUENTRO
CON VOS
UNA VIDA MÁS PLENA

Consulta Ayurvédica Inicial — $ 70.000

Incluye los dos encuentros:

- Primer encuentro (60 a 75 min): evaluación integral.
- Segundo encuentro (2 a 3 días después): devolución y plan personalizado de equilibrio y alimentación.

Consulta Ayurvédica + Seguimiento — $ 100.000

Incluye:

- Los dos encuentros de la consulta inicial.
- Plan personalizado de equilibrio y alimentación.
- 1 consulta de seguimiento a los 15 dias.

Consultas de Seguimiento — $ 45.000

Para quienes ya realizaron la consulta inicial y desean continuar acompañando su proceso de equilibrio. Nos permite revisar avances, realizar ajustes y profundizar en nuevas herramientas.

"Pequeños cambios, grandes transformaciones"





Sobre mí

Soy médica, egresada de la Universidad Abierta Interamericana (2011). Me formé y profundicé en Ayurveda y otras herramientas para acompañar la salud de manera integral, contemplando a la persona como un todo.

- Médica (M.N. 139.693)
- Diplomado en Ayurveda
- Perfeccionamiento en Ayurveda
- Especialización en Plantas Medicinales
- Profesora de Ayur Yoga Vital
- Tercer nivel de Reiki Master Healing Reiki Usui

Otros espacios de bienestar

Además de las consultas, también ofrezco:

Meditación

Yoga

Sesiones de Reiki

Modalidad presencial y a distancia.

Consultar propuestas disponibles y valores.

Reserva de turnos

- Para reservar tu espacio se abona el 50% del valor de la opción elegida. El saldo restante se abona antes de la consulta.
- Podés cambiar o reprogramar tu turno hasta 48 horas antes.
- En caso de cancelación o reprogramación con menos de 48 horas de anticipación, el turno y la seña abonada no podrán recuperarse, ya que ese horario fue especialmente reservado para vos.

¡Gracias por tu comprensión!

Consultas presenciales y online en CABA

@dralena.ayurveda

dralenaoliva@gmail.com

Ayurveda por Dra. Lena Oliva

CUERPO · MENTE · EMOCIONES · NATURALEZA · EQUILIBRIO