

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."*



*Ayurveda
por Dra. Lena Oliva*



NATURALEZA
CIENCIA
CONSCIENCIA
BIENESTAR

¿Cómo es la consulta ayurvédica?

La consulta inicial se realiza **en dos encuentros**, donde nos conocemos 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 días 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.

Conocerse también es cuidarte

Opciones de acompañamiento

UN ENCUENTRO
CON VOS
UNA VIDA MÁS PLENA



Consulta Ayurvédica Inicial

\$ 90.000

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 **\$ 120.000**

Incluye:

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



Consultas de Seguimiento **\$ 50.000**

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*
