

LA FLEUR CITÉ

# INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA AYURVEDICA

E-BOOKLET EXCLUSIVO  
PARA TI!



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



# Introducción al **ORIGEN** **DEL AYURVEDA**

Originalmente, la base de la medicina ayurvédica inicia **hace más o menos 5000 años**. Ayu y Veda significan la “**ciencia de la vida**.”

Los maestros yogui de la época que meditaban en la cima de la montaña se dieron cuenta que la gente en el pueblo empezaban a **enfermarse por el estrés**.

El estrés vendría en esa época de el hecho que se junta más gente en los pueblos, **el ruido aumento** y entonces el estrés aumento también.

**INSCRIVEZ-VOUS**



NATHALIE LAFLEUR CITÉ





# LOS 5



# ELEMENTOS

**DESCUBRE LOS FUNDAMENTOS DE BASE EN AYURVEDA**

Que vas a aprender...

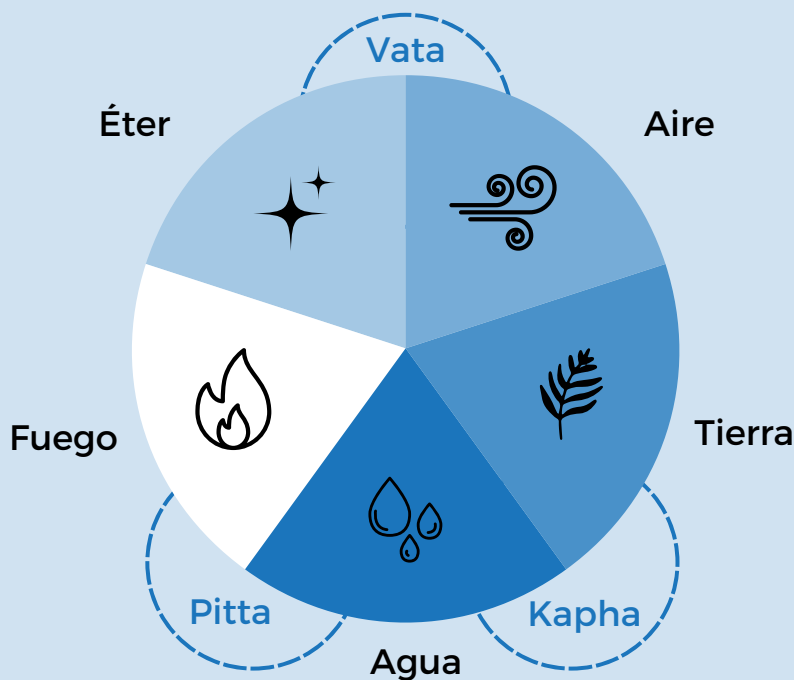
Vas a aprender como los 5 elementos afectan las funciones básicas de tu cuerpo y como estan relacionados los elementos con el Ayurveda.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ

# ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN AYURVEDA

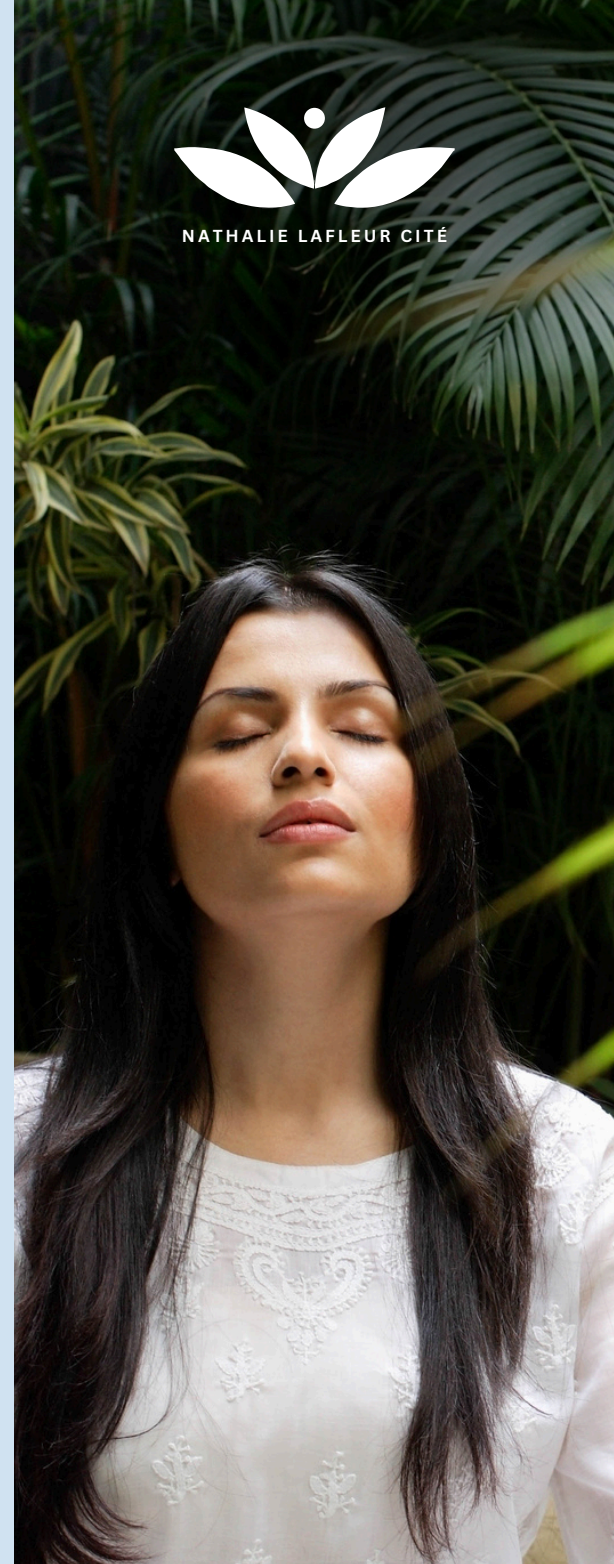
En Ayurveda existen 5 elementos en la naturaleza que forman una alquimia para permitir que todas las funciones de nuestro cuerpo estén en armonía.



## ¿CUALES SON LAS FUNCIONES DE LOS ELEMENTOS EN NUESTRO CUERPO?

El **espacio** y el **aire** permiten el **movimiento**. Se encuentran ubicados en las piernas, el sistema nervioso y todos los movimientos fluidos del cuerpo.

La **tierra** y el **agua** actúan se encuentran principalmente sobre el cerebro, la salivación, la conservación de grasas y el sistema inmunológico.



El **fuego** y el **agua** permiten transformaciones químicas. Su función principal se encuentra en la digestión, las hormonas y la salud de la sangre.

La **tierra** y el **agua** actúan según en funciones de preservación.



# TODO SOBRE



# LOS DOSHAS

**DESCUBRE CUAL ES TU DOSHA EN AYURVÉDA**

**Lo que vas a aprender**

Aprenderas sobre los 3 tipos de doshas y descubrirás cuáles se aplican más a tu tipo de constitución física.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



# PRINCIPIOS DE BASE DE LOS DOSHAS

El cuerpo físico de cada persona está designado por uno o dos doshas, generalmente. Doshas significa “desequilibrio” o “exceso” que puede provocar una enfermedad o patología.

---

**QUÉ DESEQUILIBRIOS PERMITEN  
DETERMINAR UN DOSHA ?**

---

Qué desequilibrios, rasgos físicos y los síntomas permiten determinar un dosha ?

Durante una consulta como se ofrece las mejores recomendaciones?

*Depende de tus síntomas.  
de tus hábitos de vida y  
tus patrones emocionales.*

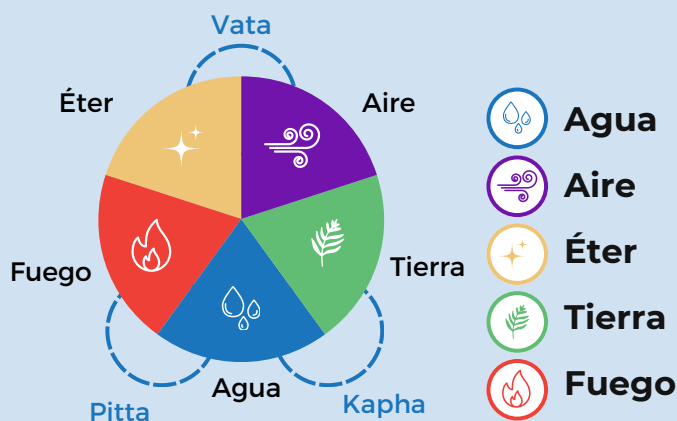


NATHALIE LAFLEUR CITÉ



# CUALES SON LOS DOSHAS

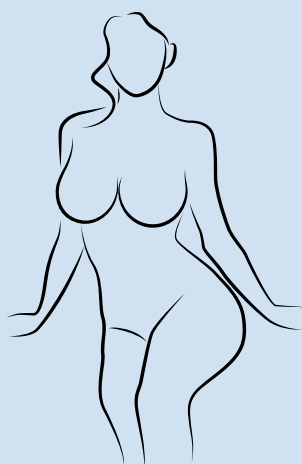
¿Cuáles son los **elementos** dominantes de cada **dosha**?



## Vata



Persona Delgada  
Adelgaza fácilmente



## Pitta



Personne athlétique  
Crea masa muscular fácilmente



## Kapha



Persona fuerte  
Retiene grasa fácilmente

**Vata - Aire & Éter**

**Pitta - Fuego & Agua**

**Kapha - Agua & Tierra**

**Tridosha** - Persona que tiene un cuerpo con los 3 doshas dominantes casi por igual.

**\*Menos de 9%** de la población mundial

*El cuerpo físico de cada persona está designado por uno o dos doshas, generalmente.*

*Dosha significa "desequilibrios" desarrollados por esta constitución física.*

El cuerpo físico de cada persona está designado por al menos dos doshas o una dominancia de 1 o 2 doshas.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



NATHALIE LAFLEUR CITÉ

## CUAL ES MI DOSHA?

Para definir tu constitución física y determinar tu **perfil ayurvédico**, Es más fácil **llenar el formulario** y **revisarlo juntos en consulta**.

### ¿Por qué?

Es posible que hayas respondido basándote en una **máscara de adaptación emocional** basada en tu infancia.

Además, situaciones particulares de tu vida pueden afectar **tu estado emocional y tu esencia original**.

## CUALES SON LOS DOSHAS ?

**Prakriti** es en realidad tu esencia de el nacimiento. Cualquiera de las combinaciones siguientes...

Vata-Pitta  
Pitta-Vata  
Pitta  
Pitta-Kapha  
Kapha-Pitta  
Kapha  
Tridoshique

**Vikriti** es tu **estado actual de desequilibrio**. Incluyendo el impacto emocional y mental de tu entorno en el momento presente.





Tu mereces  
**VIVIR UNA VIDA  
EN ARMONÍA**



NATHALIE LAFLEUR CITÉ

# EJEMPLOS &



## SITUACIONES REALES

DESCUBRE SITUACIONES QUE TE DESEQUILIBRAN ...

Que vas a aprender...

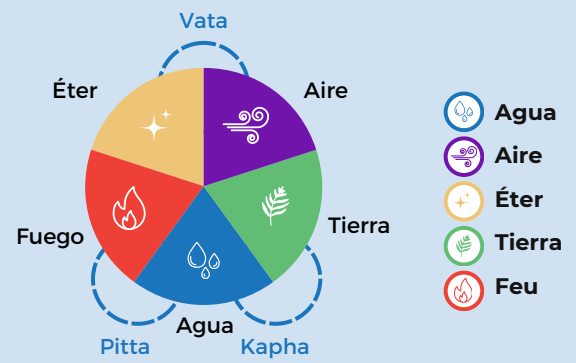
Aprende cómo las situaciones cotidianas pueden desequilibrarlo y cómo los principios ayurvédicos pueden ayudarlo a resolverlas.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



# EJEMPLOS & SITUACIONES REALES



¿Cuáles son los **desequilibrios** más comunes y ejemplos de **síntomas**?



## Vata



Persona delgada

## Pitta



Persona Atlético

## Kapha



Persona fuerte



Miedo . Injusticia . Depresión

**Vata**, una mujer delgada que se **asusta**.

- Falta de apetito
- Piel seca
- Dolor de cabeza
- Agotamiento

**Pitta**, una mujer que vive **injusticia**.

- Grita mientras maneja
- Diarrea
- Come comida picante, lo que acentúa su fuego desequilibrado.

**Kapha**, una mujer, sufre una gran **depresión**.

- Dormir más de 10 horas al día.
- toma siestas
- come estas emociones
- Se aísla



Pena de Amor

**Vata**, una mujer delgada experimenta **insomnio**.

- Soñar con lo que la puso **ansiosa**
- Pérdida de apetito
- Ve todo **negro**

**Pitta**, una mujer vive la **peor ruptura** de su vida.

- Rabia
- Inmenso sentimiento de **injusticia**,
- Quiero **venganza**
- Come alimentos picantes para compensar.

**Kapha**, una mujer voluptuosa está pasando por un desamor.

- Comer emocionalmente
- **Deprimida** por días
- No hablar de ello con nadie.
- Quedarse en pijama y no ducharse.



Problemas de piel

**Vata**, una **mujer delgada** en la **estación fría**.

- Piernas secas
- Agrietamiento de la piel del rostro.
- Se despierta por la noche para beber mucha agua.

**Pitta**, una joven adolescente que tiene mucho **acné** en la cara y **siente que no tendrá éxito en el trabajo**.

- Toma todas las críticas mal recibidas.
- Continúa comiendo alimentos ácidos.

**Kapha**, una madre que es una **persona fuerte**, experimenta **problemas de masa y exceso de peso**.

- Náuseas matutinas
- Piel grasa y sudorosa
- Pérdida de apetito



El envejecimiento

**Vata**, una mujer **delgada** de 60 años con osteoporosis.

- Come alimentos secos
- Tuvo 2 hijos
- Piel seca y arrugada
- Empieza una escoliosis dorsal.

**Pitta**, un hombre **calvo** de 65 años, perdió el control del estado de su piel.

- Desarrolla **varices** y alergias al regresar de un viaje.
- Pierde la paciencia fácilmente
- **Diarrea** 2-3 días

**Kapha**, una persona mayor con **sobrepeso**, suele enfermarse de sus vías respiratorias.

- Duerme 12 horas por noche.
- Tiene falta de apetito
- No quiere levantarse de la cama

# Cuales son los **DESEQUILIBRIOS PRINCIPALES?**



Ansiedad,  
miedo y  
reséquedad



Colera, piel grasosa  
y con acné



Dépression , sobrepeso  
y congestión

Ayurveda te ofrece **soluciones diarias**,  
protocolos de **plantas medicinales** y  
**terapias alternativas**.

---

**MI ENFOQUE ES BASTANTE  
PRAGMÁTICO, ACCESIBLE Y EDUCATIVO.**

---

Valoro el sentido de responsabilidad,  
conciencia y fomento la confianza en  
uno mismo.



**COMO EL AYURVÉDA  
ME PUEDE AYUDAR?**



# L'AYURVÉDA



## UN MODO DE VIDA

**DESCUBRE COMO EL AYURVEDA PUEDE CAMBIAR TU VIDA !**

Como el ayurveda te puede ayudar....

Descubre como la medicina Ayurvédica  
a transformado la vida y la salud  
de las mujeres que he acompañado.



“

El Ayurveda y sus  
virtudes me permitieron  
**cambiar**  
**completamente mis**  
**hábitos** de vida para  
tener una **mejor salud**.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



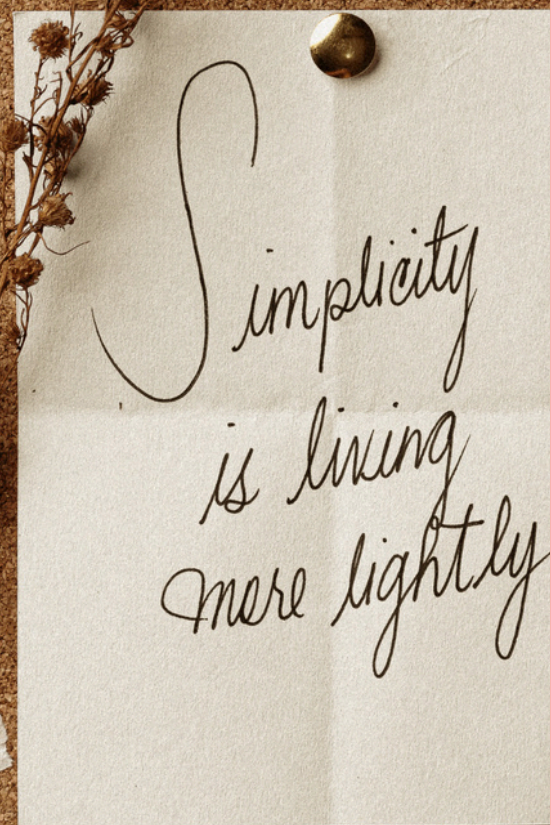
# COMO EL AYURVEDA CAMBIO MI VIDA

El Ayurveda y los productos naturales que uso me han permitido curarme de **la fibromyalgia**. Un síndrome o enfermedad autoinmune.

El Ayurveda y las plantas medicinales en dosis altas me permitieron **sanar** una **psicosis en medio de la depresión posparto**.

El Ayurveda y sus virtudes me permitieron cambiar completamente mis **hábitos de vida** para tener una mejor salud.

El Ayurveda me permitió ver que mis **traumas personales, los traumas intergeneracionales** y mis **patrones emocionales** me estaban afectando.





Estas lista para

**LIBERAR LO  
MEJOR DE TI  
MISMA?**



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



## ¿CÓMO PUEDE EL AYURVEDA AYUDARTE A ENCONTRAR EL EQUILIBRIO?



En una consulta especializada en **Naturopatía Ayurvédica** descubrirás con mayor precisión tu dosha si aún no lo conoces.

También se envía un cuestionario antes de la consulta para que puedas completar el cuestionario para descubrir tu dosha.

Tu dosha se da en consulta para facilitar tu comprensión del mismo.

La consulta te permite tener **una visión general de tus desequilibrios**. Tanto en **tu salud mental, emocional y física**.

En una consulta de **90 minutos**,  
Se realiza un chequeo de salud completo.

Cada sección de la consulta permite observar desequilibrios. Juntas revisamos tu estado emocional, tu alimentación, tu constitución física y los síntomas que afectan tu cuerpo en el momento presente.

Las recomendaciones se emiten por escrito y se implementarán en un plazo de 30 a 90 días.

## QUE ES UN CONSULTA AYURVÉDICA?



## EN QUE CONSISTE LA LLAMADA DE DESCUBRIMIENTO?



La llamada de descubrimiento es una conversación telefónica gratuita de 15 minutos que te da la oportunidad de conocer más sobre los servicios que se te ofrecen.

Elegir un servicio ayurvédico u holístico  
Que te conviene es importante para mí.

El Ayurveda implica que estás lista para transformar y adoptar nuevos hábitos de vida.

**Tener un impacto real en tu vida es posible.**

# CÓMO EL AYURVEDA HA CAMBIADO LA VIDA DE MIS CLIENTAS?

## Testimonios



★★★★★ 5/5

“Tuve una consulta de Ayurveda con Nathalie La Fleur Cité y realmente me ayudó mucho. Me sugirió hacer cambios sencillos a mi rutina que me permitieron ver mejoría casi inmediata y sin grandes esfuerzos.”



★★★★★ 5/5

“Obtuve una limpia energética de Nathalie, y de verdad me ayudo muchísimo!! Sentía toda mi energía bloqueada y triste. Me ayudo mucho a soltar nudos, a desbloquear chakras y me sentí como nueva! (...)Nathalie es un angel!”



★★★★★ 5/5

“ Me encantó la experiencia, súper completa, platica agusto y sales recargado de energías!”



NATHALIE LAFLEUR CITÉ



# SERVICIOS & TERAPIAS

## DESCUENTO - 10\$

EL MAS POPULAR



### CONSULTA & COACHING AYURVEDICO

Seguimientos mensuales sobre:

- 3 meses
- 

3 meses de seguimiento en casos mas complejos con varias problemáticas de salud.

**INSCRIBETE!**



### NUEVOS SERVICIOS

**Perfil de astrología y esoterismo maya:**

- Perfil de Astrología Maya
- Tarot y Tratamiento Holístico de tu elección

### Triología de servicios

- Astrología Maya
- Terapia de niña interior
- Aliniamiento de chakras

244\$ en 2 o 3 pagos

**INSCRIBETE!**



### TERAPIA HOLÍSTICO Y MEDITACIONES GUIADAS

- Conexión a tu niña interior
- Aliniamiento de chakras
- Ceremonia de renacimiento

**INSCRIBETE!**

Doy recibo para seguros o para tus gastos de salud en tus impuestos \*\*\*



NATHALIE LAFLEUR CITÉ

# TERAPIA HOLÍSTICA

Gratis!

## 1. LLAMADA DE DESCUBRIMIENTO

Primer contacto por teléfono

## 2. SERVICIO

El servicio adicional de tu elección, después de tu consulta o llamada de descubrimiento.

## 3. TERAPIA

Lectura del tarot o terapia holística prolongada.

(agrega 15 minutos a tu sesión).

\*Ten en cuenta que normalmente la naturopatía ayurvédica cuesta \$120 por hora.

Los precios están en promoción hasta Septiembre 2024.



NATHALIE LAFLEUR CITÉ





# NUEVOS PRODUCTOS

## NUEVOS PRODUCTOS

Sales de baño de pies , baño vaginal & limpia energetica

- Sal de limpia uterina
- Sal relajante - Vata
- Sal mineralisante - Pitta
- Sal Detox - Kapha
- Sal de Purificación energetica

Formato 70 g o 500 g

## NUEVOS CURSOS EN LINÉA

Agosto :

- Post-parto
- Maternidad
- Alimentación - Regreso a clases/al trabajo

Septiembre :

- Pré-menopausea & Ménopause
- Detox de otoño

Baño Uterino Medicinal  
Baño de pies refrescante  
Baño de limpia energetica



## PRODUCTOS DE ESTACIÓN

### ACEITES AYURVEDICOS

- Vata, Pitta, Kapha

### CIDROS AYURVEDICOS

- Detox
- Alergias

## SIGUENOS LA FLEUR CITÉ

[es.lafleurcite.center](https://es.lafleurcite.center)  
Cambio de sitio web en agosto 



La Fleur CITÉ -  
Naturopathie  
Ayurvédique &  
Coaching holistique



@las\_empaticas\_mtl



@laflerucite



**GRACIAS POR TU APOYO Y TU CONFIANZA!**

**SIGUENOS EN FACEBOOK**

**Dejanos tu e-mail  
al [contact@lafleurcite.center](mailto:contact@lafleurcite.center)**

**Mandanos mensaje texto  
para agregarte al grupo  
Whatsapp de mujeres**

**+1-514-451-4267**



**NATHALIE LAFLEUR CITÉ**