

SUA V E mente

MODALIDAD ONLINE

Mentoría de 28 días para transformar
una mente dopamínica en una mente y
cuerpo oxitocínico.



28 días necesita el cerebro para crear una nueva conexión neuronal.

28 días consecutivos para que tu puedas disminuir los niveles de cortisol en sangre, transformar tu vida y tus hábitos llevando tu mente de ansiosa y compulsiva, a una mente creativa, suave y amorosa. Abierta y receptiva.

28 días para aprender cómo funciona tu cerebro y enseñarle quién manda, aplicando las principales y más eficientes técnicas específicas de Yoga, Tao y Tantra desde la neurociencia aplicada, enfocado a tus necesidades y objetivos en el presente.

¿Que necesitas para sentirte más presente, saludable y feliz en tu día a día?

¿Concentrar y enfocar una mente distraída por estímulos de gratificación instantánea?, ¿Confiar más en tu poder interior para concretar tus metas y proyectos?, ¿Crear en tu voz interior?, ¿Expandir y suavizar tu sexualidad?, ¿Abrir tu cuerpo?, ¿Calmar tu mente?

Vas a crear nuevas conexiones neuronales que transformen tu vida.

CÓMO LE GUSTA A TU CEREBRO: MÁXIMA EFICIENCIA CON EL MENOR GASTO ENERGÉTICO.

CRONOGRAMA

Lunes a viernes -horario a convenir según tus necesidades- dos llamadas online por Zoom de 45 minutos.

- Mañana
- Tarde

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MAÑANA

CHARLA +
KRIYA
MOV.
ACTIVADOR
PURIFICADOR

CHARLA
+ SESIÓN DE
RESPIRACIÓN
OXITOCÍNICA
20 MIN

RESPIRACIÓN
Y MEDITACIÓN
OXITOCÍNICA

CHARLA
+ SESIÓN DE
RESPIRACIÓN
OXITOCÍNICA
20 MIN

CHARLA +
KRIYA
MOV.
ACTIVADOR
PURIFICADOR

TARDE

RESPIRACIÓN
Y MEDITACIÓN
OXITOCÍNICA

HATHA
YOGA

SUELO
PÉLVICO

HATHA
YOGA

RESPIRACIÓN
Y MEDITACIÓN
OXITOCÍNICA

P. DIARIA - YOGA NIDRA

*Plantilla de ejemplo. Cada mentoría se ajusta las actividades a las necesidades específicas del practicante.

EQUIPO DOCENTE

MARÍA SILVERA

Master en Neurociencias y dolor, 2024.

Diplomada en Neurobiología del Cerebro:
Bases biológicas de la conducta humana con
el Dr. Eduardo Calixto. Avalada por la
Universidad UCIC, México.

Docente certificada en Hatha Yoga Nivel I,
Satananda Yoga. Docente de Yoga en las
escuelas, Metodología RYE.



INVERSIÓN 1199 usd

Incluye

- Grabación de las clases por un mes luego de finalizada la mentoría.
- Seguimiento continuo.
- Acceso al Community Hub + 100 prácticas pre- grabadas.
- Acceso por 1 año a: "El néctar que te recubre" y "La erótica del verbo", programas exclusivos de Intimidad Oxitocínica.

FORMAS DE PAGO DENTRO DE URUGUAY

- Transferencia bancaria, hasta en 3 cuotas -Solicitar datos por DM-
- MercadoPago hasta 12 cuotas, paga aquí: <https://mpago.la/1GtE5cQ>

UNA TRANSFORMACIÓN EFICIENTE QUE VA A
CAMBIAR DE MANERA DEFINITIVA TU
REALIDAD.



POR CUALQUIER DUDA
ENVÍA UN EMAIL A:

lamarvivo.org@gmail.com



lamarvivo.org

IG: @lamarvivo