CONEXIÓN
EQUILIBRIO
TRANSFORMACIÓN

@EVELYN_ATHAYOGA

MÉTODO ATHA

AUTOCONOCIMIENTO | TRANSFORMACIÓN | HOLÍSTICO | ALINEACIÓN

¿Qué es el método ATHA?

Es un enfoque integral que combina la sabiduría ancestral del ayurveda con los principios de la alimentación intuitiva, ofreciendo un camino único hacia la salud integral. Este programa de 10 semanas tiene como eje principal la personalización: cada participante trabaja con un diario diseñado específicamente para su dosha predominante (Vata, Pitta o Kapha), guiándolo a través de un proceso de autoconocimiento, transformación y conexión profunda con su cuerpo y mente.

¿Por qué es relevante?

Vivimos en un mundo donde las dietas rígidas y las tendencias alimentarias nos desconectan de nuestra verdadera esencia. El método ATHA propone una solución diferente, fundamentada en la flexibilidad, la escucha interna y la individualidad. Este enfoque es relevante porque no solo ayuda a equilibrar el cuerpo, sino también a desarrollar una relación más saludable y amorosa con la comida, las emociones y el bienestar.

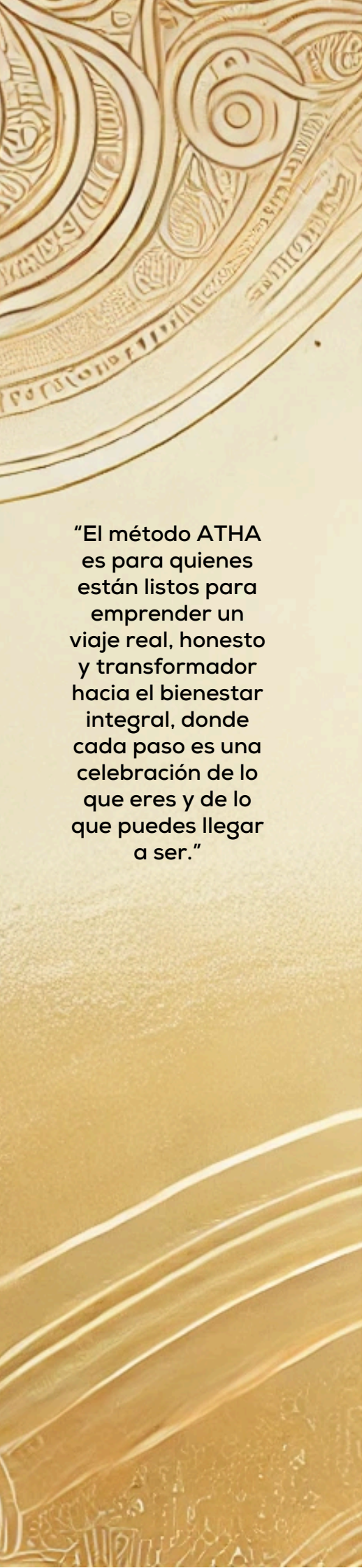
Al trabajar con los principios del ayurveda, el programa se adapta a las necesidades únicas de cada participante, teniendo en cuenta su constitución energética y emocional. Esto no es solo un plan nutricional; es un sistema que promueve el equilibrio físico, mental y espiritual, transformando hábitos y patrones en un estilo de vida sostenible.

Además, el uso de un diario personalizado permite que cada participante documente y reflexione sobre sus aprendizajes, ayudándoles a identificar patrones emocionales, responder a las señales de su cuerpo y mantener una conexión constante con el proceso.

El método ATHA es más que un programa: es una filosofía que empodera a las personas para vivir con más conciencia, libertad y bienestar.

OBJETIVOS

- Dile adiós a las dietas estrictas, restrictivas y con rebote
- Conecta con la sabiduría interna
- Crea hábitos sostenibles que promuevan una mejor calidad de vida y longevidad
- Gana autoconocimiento
- Desarrolla una relación saludable con la comida
- Reduce el estrés y la inflamación
- Integra la sabiduría ancestral del ayurveda a tu vida diaria



"El método ATHA es para quienes están listos para emprender un viaje real, honesto y transformador hacia el bienestar integral, donde cada paso es una celebración de lo que eres y de lo que puedes llegar a ser."

¿Es el método ATHA para ti?

Es para ti:

Buscas transformar tu relación con la alimentación, el bienestar y contigo mismo desde un enfoque consciente y holístico. Si sientes que ***las dietas rígidas o soluciones rápidas no han funcionado para ti y anhelas algo que te permita conectar profundamente con tu cuerpo y emociones,*** este método es ideal.

Es perfecto para quienes desean personalización, ya que cada aspecto del programa se adapta a tu constitución única (dosha predominante), respetando tu ritmo y necesidades. ***Si estás listo para comprometerte con un proceso que no solo impacta tu salud física, sino también tu equilibrio emocional y espiritual,*** entonces este camino está hecho para ti.

No es para ti:

Buscas ***resultados fáciles, rápidos o mágicos.*** El método ATHA no es una solución instantánea ni una fórmula rígida que promete cambios drásticos en pocos días. Este no es un camino para ***quienes esperan transformar años de hábitos con un esfuerzo mínimo o sin comprometerse a la reflexión y el cambio consciente.***

ATHA es un método que requiere dedicación, apertura y voluntad para trabajar en ti mismo desde un lugar auténtico. Es un proceso que respeta tu tiempo y tus etapas, enseñándote a vivir con más consciencia y equilibrio, pero demanda tu compromiso para que los resultados sean profundos y duraderos.

Si buscas simplemente seguir instrucciones sin cuestionar, o si esperas una solución mágica sin esfuerzo personal, este no es el camino adecuado.

PROGRAMA

1º sesión | Pequeños pasos, grandes cambios

Todo comienza con un paso, uno pequeño pero lleno de intención. En esta primera sesión, descubrirás el método ATHA, una guía que no solo transformará tu relación con la alimentación, sino contigo mismo. **Realizarás el test de dosha predominante**, una herramienta que te conectará con la esencia de tu cuerpo y sus necesidades únicas. Aquí recibirás tu diario ATHA, un compañero que te llevará, semana a semana, a vivir con más consciencia, equilibrio y propósito.

2º sesión | ¿Hambre física o hambre emocional?

¿Cuántas veces has comido sin saber realmente por qué? En esta sesión aprenderás a **diferenciar entre el hambre que nutre y el hambre que intenta llenar vacíos emocionales.** Identificarás las señales de tu cuerpo y darás el primer paso para escucharlo con claridad. Usarás el diario para conectar con esas señales y registrar momentos de revelación, permitiéndote avanzar hacia una relación más consciente y amorosa con la comida.

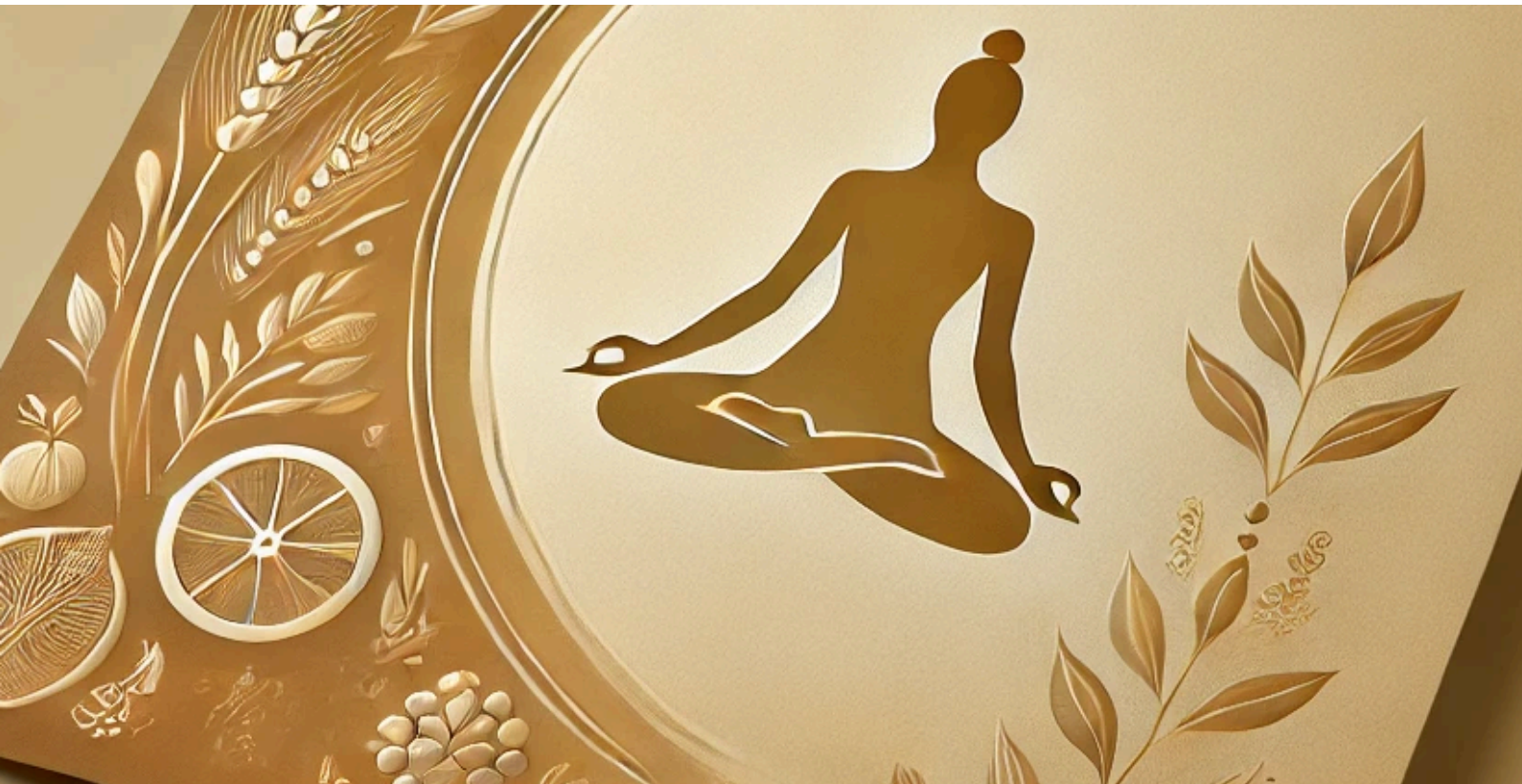
PROGRAMA

3ª sesión | El arte de saber parar

Detenerse puede ser un acto de amor propio, pero también uno de los más difíciles de lograr. Esta sesión está diseñada para que **aprendas a reconocer las señales de saciedad de tu cuerpo y respetarlas.** Reflexionaremos sobre cómo saber parar no solo aplica a la alimentación, sino también a muchos aspectos de la vida. A través de ejercicios prácticos y el uso del diario, empezarás a transformar la forma en que te relacionas con tus límites y tus necesidades.

4ª sesión | Reconociendo la emoción detrás de cada bocado

Cada alimento que elegimos cuenta una historia, a menudo escrita desde nuestras emociones. En esta sesión te adentrarás en el uso del diario de alimentación emocional, una herramienta que te ayudará a **identificar patrones y a reconocer las emociones que guían tus elecciones.** Trabajaremos en descubrir qué vacíos intentas llenar con la comida y cómo puedes atenderlos desde un lugar de amor y comprensión.



PROGRAMA

5ª sesión | Si me daña, decido dejarlo

Hay alimentos que dañan tu cuerpo y relaciones que desequilibran tu alma. Esta sesión es un **detox, no solo de lo físico, sino también de lo emocional. Aprenderás a identificar qué alimentos no te hacen bien y a tomar decisiones conscientes para dejarlos ir.** Al registrar tus experiencias, verás cómo el acto de soltar lo que no te nutre se convierte en un acto de poder y cuidado personal.

6ª sesión | El poder del yoga

El yoga es mucho más que posturas; es un camino hacia el equilibrio entre tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. En esta sesión descubrirás cómo el yoga puede convertirse en una **práctica que no solo fortalece tu cuerpo, sino que también calma tu mente y centra tus emociones.** Te enseñaré a integrarlo de manera sencilla en tu vida diaria, para que encuentres en él un refugio y una fuente constante de energía y bienestar.

PROGRAMA

7ª sesión | Microbiota, pequeños aliados que no ves

Dentro de ti viven aliados invisibles que trabajan incansablemente por tu bienestar. En esta sesión **aprenderás sobre la microbiota, su importancia y cómo alimentarla para mejorar tu salud física y emocional.** Conocerás alimentos que potencian estos pequeños aliados y descubrirás cómo cuidarlos es también una forma de cuidarte a ti.

8ª sesión | Comer para sanar

La alimentación es una medicina poderosa, capaz de prevenir enfermedades y sanar desde el interior. En esta sesión **exploraremos el poder de los alimentos funcionales y cómo puedes utilizarlos para construir una vida más saludable.** Aprenderás que cada bocado puede ser un paso hacia la prevención y el bienestar, integrando estos conocimientos en tu día a día.

PROGRAMA

9ª sesión | Objetivos específicos

Cada cuerpo, cada mente, cada vida tiene sus propias metas. **Esta sesión te ayudará a entender cómo puedes adaptar tu alimentación para alcanzar objetivos específicos**, como mejorar tu energía, manejar el peso, o equilibrar tus emociones. Trabajaremos juntos para crear un plan que respete tus necesidades únicas y te lleve más cerca de tus sueños.

10ª sesión | Integrando el método ATHA a tu vida diaria

ATHA no es un programa; es un estilo de vida, una filosofía que te invita a vivir con consciencia, libertad y equilibrio. En esta última sesión **reflexionaremos sobre todo lo que has aprendido y cómo puedes llevarlo contigo más allá de estas semanas.** Esta es tu oportunidad de integrar cada lección, cada descubrimiento y cada paso, para que el método ATHA sea un compañero en tu camino hacia una vida plena y auténtica.

TESTIMONIOS

"El Método ATHA llegó a mi vida cuando más lo necesitaba. Había perdido la conexión con mi cuerpo y estaba atrapada en hábitos que no me hacían bien, pero no sabía cómo cambiar. Desde la primera sesión sentí que algo en mí comenzaba a despertar. La combinación de ayurveda, autoconocimiento y las herramientas prácticas, como el diario personalizado, me dieron claridad y un propósito nuevo para cuidar de mí misma.

Descubrir mi dosha fue como encontrar un mapa que nunca supe que tenía. Aprendí a escuchar mis señales internas, a reconocer las emociones detrás de mis elecciones y a transformar mi relación con la comida en algo amoroso y consciente. Ya no se trata de reglas o sacrificios, sino de entender lo que realmente me nutre, tanto física como emocionalmente.

El método ATHA no es solo un programa, es un proceso de reconexión contigo mismo. Hoy me siento más en paz, más fuerte y más auténtica. Recomiendo este camino a cualquiera que quiera dejar atrás las dietas y encontrar un equilibrio verdadero y duradero."

– Laura P., participante del método ATHA

"El Método ATHA cambió mi perspectiva de vida por completo. ATHA me enseñó algo mucho más profundo: escucharme, entender mis necesidades y tomar decisiones desde la consciencia y el amor propio.

Cada sesión fue como abrir una puerta nueva hacia el equilibrio. Descubrir mi dosha me ayudó a entender mi naturaleza y a trabajar en armonía con ella, mientras el diario se convirtió en una herramienta invaluable para reflexionar y crecer. Aprendí a distinguir entre hambre física y emocional, a reconocer patrones y, sobre todo, a cuidar de mí de una manera que nunca antes había hecho.

Hoy, puedo decir que mi relación con la comida y conmigo mismo ha cambiado por completo. ATHA es más que un programa, es un regalo para cualquiera que quiera transformarse desde adentro."

– Alejandro M., participante del método ATHA

TESTIMONIOS

“El Método ATHA transformó mi vida de una manera que nunca imaginé. Antes, vivía atrapada en un ciclo de dietas restrictivas y emociones desbordantes que terminaban reflejándose en mi relación con la comida. Pero este programa me enseñó a escuchar mi cuerpo, a entender mis emociones y a nutrirme desde un lugar de amor propio. Cada sesión fue como un pequeño despertar, y el diario personalizado se convirtió en mi guía y refugio.

Aprender sobre mi dosha y trabajar con herramientas tan prácticas y profundas me hizo ver que no se trata de perfección, sino de conexión. Hoy, no solo he alcanzado un equilibrio físico, sino que también siento una paz emocional que nunca había experimentado. El método ATHA no es solo un programa, es un cambio de vida. Si estás buscando algo real, auténtico y transformador, este es el camino. Estoy profundamente agradecida por todo lo que he aprendido y por la comunidad que me apoyó en el proceso."

– Mariana G., participante del método ATHA

"Antes de conocer el Método ATHA, sentía que mi relación con la comida y mi bienestar era un caos constante. Había probado tantas dietas y programas que terminaban dejándome más frustrada que antes. Pero ATHA fue diferente desde el principio. La forma en que conecta la alimentación, las emociones y el autoconocimiento me abrió los ojos.

Descubrir mi dosha y trabajar con el diario fue como tener una conversación conmigo misma que nunca antes había tenido. Aprendí a reconocer mis señales de hambre, a escuchar mi cuerpo y, lo más importante, a soltar la culpa. Cada sesión me ofreció herramientas prácticas y profundas que todavía uso en mi día a día.

Hoy no solo me siento más ligera físicamente, sino también emocionalmente. ATHA me enseñó que el equilibrio es posible y que mi bienestar no tiene que ser un sacrificio, sino un regalo que me doy todos los días. Este método es un cambio de vida que recomiendo a cualquier persona que quiera reconectarse con su verdadera esencia."

– Sofía L., participante del método ATHA

COSTOS, FECHAS Y MODALIDADES

Todas las modalidades incluyen diario ATHA físico. Puedes adquirir el libro "Sabores del alma: Métodod ATHA, un camino hacia la salud integral con costo adicional de $350.00 MXN

1 A 1 (ONLINE)

FECHA: ABIERTA
COSTO: $750.00 por sesión
MÉTODO COMPLETO: $7,000.00 (pago total)

1 A 1 (PRESENCIAL)

LUGAR: METEPEC, EDO. MÉX
FECHA: ABIERTA
COSTO: $1,000.00 por sesión
MÉTODO COMPLETO: $9,000.00 (pago total)

GRUPAL LUNES 7 PM

INICIAMOS 13 DE ENERO 2025
COSTO: $1,500.00 (pago total)

GRUPAL SÁBADO 9 AM

INICIAMOS 11 DE ENERO 2025
COSTO: $1,500.00 (pago total)

¿Estás lista para unirte al método ATHA?

Inscríbete vía instagram

@Evelyn_athayoga

Inscríbete desde la web

www.athaeve.com

ATHA

CONEXIÓN, EQUILIBRIO, TRANSFORMACIÓN