



ALQUIMIA
Regenerativa

10 de Febrero

DETOX GRUPAL

Amate y Sana



Coach
Lu Del Mar

Ámate y Sana

10 Febrero

Detox Grupal

¡Hola, feliz día!

¿Te gustaría mejorar tu alimentación, salud y hábitos pero se te ha hecho difícil o no sabes por donde empezar? Recuperar y mejorar la salud es una **labor de amor**, de cuidado, respeto y sí también de responsabilidad. Después de todo, este traje de carne llamado cuerpo, tenemos uno sólo. Qué mejor que aprovecharlo, disfrutarlo al máximo. ¡Vamos a darle mucho amor a nuestra maravillosa máquina! Te invito este **10 de febrero** a conectar con ese amor bonito y profundo, **el amor propio**.

Te apoyo y guío en este camino para lograr un **proceso de transformación profunda** desde el amor, la paciencia, con las herramientas correctas para lograr cambios sostenibles incluso luego del proceso. Vamos a **alcalinizar, energizar y regenerar** a nivel celular. Para alcanzar un equilibrio y coherencia a nivel **Cuerpo, Mente, Emociones y Energía**.

¿Qué puedes esperar que suceda durante estos 21 días de Detox?

Bajar la inflamación, mejor descanso, piel más suave y reluciente, efecto rejuvenecedor, más energía, aprender biohacks, rutinas libres de toxinas.

Mira en el programa y todo lo que tenemos preparado para ti, **5 talleres, 3 Masterclass, meditaciones diarias, yoga, materiales, artículos y videos, cientos de recetas, reprogramación mental, gestión emocional**. Este es de los programas más completos de Detox que vas a encontrar, cientos de personas ya ha hecho su transformación.

RESERVA TU LUGAR, SE LLENAN PRONTO LOS ESPACIOS

Costo: 122 dólares / 2222 mexicanos / 22.000 argentinos

Cuando: 10 de febrero, duración 7 hasta 21 días

Contacto: Clic acá para [Whatsapp](#)

Con mucho amor y compasión

Lu Del Mar- Coach Alquimia Regenerativa

www.alquimiaregenerativa.com

QUÉ INCLUYE *El Programa*

Mira todo lo que tenemos pensada para ti, accesible y simplificado.



6 Talleres: Intro, Detox Físico, Detox Mental-Emocional, Profundización y Cierre + Recomendaciones Post Detox, 3 Masterclass: Cocina Viva, Masterclass Respiración Consciente y Rescate Emocional, Masterclass Cuidado de la Energía / Shadow Work.



Carpeta Online con acceso ilimitado incluso post Detox: Guías teórico-prácticas, Recetario Alquimia Regenerativa, PDF Herbolaria, artículos, libros en pdf, videos y bono de cientos de recetas deliciosas veganas y crudiveganas.



Apoyo grupal y contacto Individual: Con Lu y Ame para resolver dudas, seguimiento y apoyo emocional.



Clases de Yoga: 3 x semana en vivo: Drena el sistema, linfático, relaja el sistema nervioso, libera emociones.



Recomendaciones de hierbas que si funcionan. Gestión de síntomas y crisis curativas.



Meditaciones en vivo (quedan grabadas) Para transmutar, reprogramar y liberar pensamientos y emociones.

Calendario 21 días

Las Actividades son en vivo por zoom y quedan grabadas

- SEMANA 1 - Transición para entrar en Detox
- SEMANA 2 - Profundización del Detox
- SEMANA 3 - Transición y salida de Detox

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		8 Febrero Apertura del grupo y envío de accesos	9 Febrero Completar Formulario de Salud	10 Febrero 5PM Introducción (1.5 hs)	11 Febrero 8AM Taller Detox Físico (2 hs) Elige tu nivel y haz tus compras	12 Febrero 8AM Dia 1 Meditación: Mi intención/objetivo + Taller Mental y Emocional (2 hs)
13 Febrero Dia 2 Yoga + Masterclass Cocina Viva (1.5 hs) 6 PM	14 Febrero Dia 3 Meditación	15 Febrero Dia 4 Yoga	16 Febrero Dia 5 Meditación	17 Febrero Dia 6 Yoga + Taller Profundización (1 hs) 6 PM	18 Febrero 8 AM Dia 7 Meditación	19 Febrero 8 AM Dia 8 Meditación
20 Febrero Dia 9 Yoga: + Masterclass Técnicas de Respiración y Rescate Emocional (1 hs) 6 PM	21 Febrero Dia 10 Meditación	22 Febrero Dia 11 Yoga	23 Febrero Dia 12 Meditación	24 Febrero Dia 13 Yoga + Taller de Transición (1 hs) 6 PM	25 Febrero 8 AM Dia 14 Meditación	26 Febrero 8 AM Dia 15 Meditación
27 Febrero Dia 16 Yoga + Masterclass Cuidado de la Energía (1.5 hs) 6 PM	28 Febrero Dia 17 Meditación	1 Marzo Dia 18 Yoga	2 Marzo Dia 19 Meditación	3 Marzo Dia 20 Yoga + Taller de Cierre y Carta de Compromiso (1hs) 6 PM	4 Marzo 8 AM Dia 21 Meditación	

Horarios Meditaciones y Clases de Yoga:

Lunes a Viernes:
7:30 am México / 5:30 am hora California, EE.UU / 8:30 am Florida EE.UU y Colombia / 10:30 am Argentina / 2:30 Polonia

Horarios Masterclass:

6 pm México / 4 pm hora California, EE.UU / 7 pm Florida EE.UU y Colombia / 9 pm Argentina / 1 am Polonia (Enviaremos la grabación)

Sabados y Domingos:

8 am México / 6 am hora California, EE.UU / 9 am Florida EE.UU y Colombia / 11 am Argentina / 3 pm Polonia

ALIMENTACIÓN *Consciente*

¡Tenemos cientos de recetas deliciosas e ideas para preparar tus alimentos de manera simple y divertida!
También te damos una lista de compras para planificarte semana a semana.



alcalino



Delicioso



Saludable

Masterclass de Cocina Viva
en vivo con Chef Crudivvegano Steve Factor

Se entrega lista de compras previa para preparar tus recetas en vivo con nosotros.



MEDITACIÓN & *Reprogramación*

Clases de meditación diaria por la mañana en Zoom (quedarán grabadas)

Lunes a Viernes:

7:30 am México / 6:30 am hora California / 9:30 am hora Canadá / 10:30 am Argentina y Chile.

Sábados y Domingos:

8 am México y Perú / 7 am hora California / 10 am hora Canadá / 11 am Argentina y Chile.

TÉCNICAS:

- Meditación Alquimia para la transmutación y transformación.

Trabajaremos con:

- Sanación de niño interno
- Trabajo de la propia sombra
- Sanar al niño interno
- Amor propio
- Sanar la relación con los alimentos
- Revinculación con el cuerpo físico, amor y aceptación



HERRAMIENTAS DE *Gestión Mental-Emocional*



- Herramientas de Auto-Observación
- Diario hecho especialmente para tí con 21 ejercicios de introspección. Para imprimir y completar.
- Creación en grupo de Frases Poderosas para Reprogramarnos.
- Momentos de compartir en grupo por zoom (no se graban).

CLASES en Vivo

YOGA

Clases en vivo por Zoom: Lunes, Miércoles y Viernes 7:30 am México / 6:30 am hora California / 9:30 am hora Canadá / 10:30 am Argentina y Chile. (quedarán grabadas)

Nuestra Profesora Paola, nos guiará con su práctica, multi nivel, para acompañar la limpieza del cuerpo físico, drenar la linfa, conectar con nuestras emociones y liberarlas.

Es un gran apoyo para alcalinizar cuerpo mente y emociones.



Masterclass Cuidado de la Energía / Shadow Work



- ¿Dónde estoy poniendo mi energía?
- Tips para equilibrar mi energía
- ¿Qué genera fugas energéticas a nivel físico mental y emocional?
- Fugas Energéticas a nivel Energía Sutil
- Tips para equilibrar la energía de nuestros ambientes
- ¿Cómo me protejo energeticamente?
- Entidades de baja vibración
- ¿Cómo limpiarnos?

MasterClass de Respiración y Rescate Emocional



- Herramientas para la correcta oxigenación de nuestras células.
- Nos ancla al momento presente
- Ayuda a reducir estrés y ansiedad
- Aumento de claridad mental
- Alcaliniza el cuerpo y remueve toxinas
- Limpieza de vías aéreas
- Manejo de Emociones
- Hambre emocional vs físico
- Gestión de Atracones

¿QUE TE SUCEDE *Durante el Detox?*

A nivel FÍSICO

- Mejor digestión. vientre desinflamado al sacar vieja materia fecal acumulada y parásitos.
- Se puede experimentar mucha más liviandad y desinflamación, menor nivel de dolor físico (muscular, articular).
- Aumento de la energía vital, menos cansancio, mejor calidad de sueño y descanso.
- Mejora de la piel y cabello por fuera y regeneración de los sistemas y órganos por dentro.

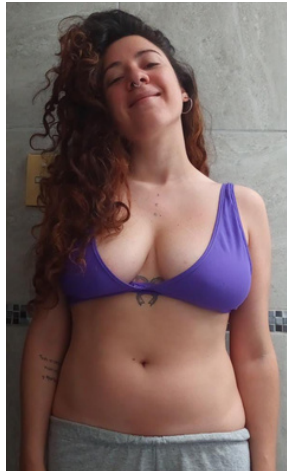
A nivel EMOCIONAL-MENTAL

- Estabilidad para sostener estos cambios y no caer en alimentos que nos estancan
- Capacidad para romper con viejos patrones de auto-sabotaje, se genera fuerza voluntad y disciplina amorosa
- Se aprende a distinguir el HAMBRE EMOCIONAL del hambre físico y así se dejan de tapar las emociones para gestionarlas
- Reprogramación al sacar viejos programas ("no puedo, es muy difícil", etc) por otros que sí aportan a la salud ("Yo soy capaz, yo me lo merezco")
- Amor propio, aceptación del proceso para ir paso a paso sin forzar ni quebrarnos.
- Paz y claridad mental, mejor toma de decisiones y aumento de la creatividad

A nivel ENERGÉTICO

- Aumento de la energía vital, menos cansancio, mejor calidad de sueño y descanso.
- Mayor equilibrio de nuestro cuerpo energético que impacta en el físico.
- Más ánimos, ganas de emprender, vivir.

TRANSFORMACIONES *Participantes*



"Llegué al proceso de 21 días con una distensión abdominal muy grande y dolorosa. Había noches que no encontraba la posición para dormir de tanto dolor de panza que tenía. También vivía cansada, durmiendo mucho, agotada mentalmente todo el día. Con picazón en la piel. En el proceso aprendí a alimentarme, a combinar los alimentos, escuchar mi cuerpo, a sentirme, a que es necesario pasar por crisis para llegar a la curación. Tuve la posibilidad de menstruar en el proceso y fue la menstruación más liviana y fluida que tuve. Mi ciclo duró 31 días cuando antes estaba durando entre 45 y 50 días. Hoy post proceso, me siento con la mente clara, deshinchada, sigo limpiando mi cuerpo y agradezco profundamente aprender que soy el alimento que le doy a mi cuerpo. Gracias Lu por tanto amor y acompañamiento en el proceso para reencontrarme con mi cuerpo y mi salud. Gracias"

Lila Fabián (28) Argentina

¿Qué puede salir en un detox?

Placa Mucoide que recubría los intestinos



Expulsión de Parásitos con Escoba intestinal



Pedazo de Endometrio en la menstruación



Eliminaciones durante detox con Frutas y Verduras, desparasitación con hierbas, escoba intestinal y enemas.

Eliminación durante detox con Frutas y Verduras y herramientas para gestionar fuertes dolores menstruales

TEMARIO

ÁMATE Y SANA

INTRO

- Introducción a la Detoxificación Regenerativa
- Tu Coach Lu del Mar y Coordinadora Ame

- Tiempos de las Digestiones
- Ayuno intermitente
- Food Map semáforo
- Elige tus alimentos, recetas y lista de compras

PARTE UNO

- Los alimentos óptimos para nuestra especie
- Crudo vs Cocido
- Alimentos Alcalinos vs Ácidos
- El mito de la Proteína
- Suplementos vs Super Alimentos
- Combinación correcta de Alimentos para digestiones livianas

PARTE DOS

- Gestión de Crisis Curativas y herbolaria
- El Poder Regenerativo del cuerpo
- Qué es la toxemia y cómo prevenirla
- El sistema linfático, nuestro desagüe y canales de eliminación
- Cómo tener buenas digestiones
- Sistema Nervioso y Suprarrenales

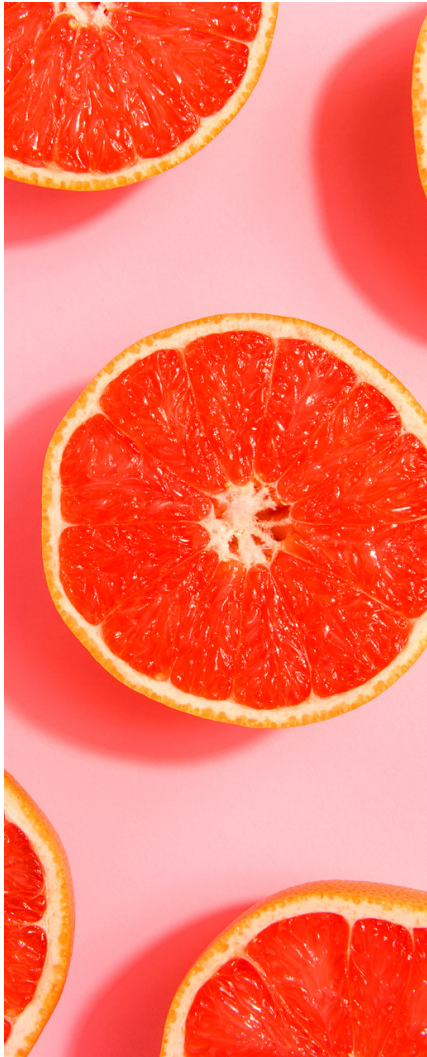
PARTES TRES

- Cómo habitar y sanar las emociones detrás del hambre emocional, distinguirlo del hambre físico.
- Cómo dejar de tapar emociones con la comida y gestionarlas para ser transmutadas
- Generar disciplina amorosa, no desde la exigencia
- La influencia de la mente sobre el cuerpo
- Las frases poderosas para Reprogramación
- Visualizaciones con nuestro yo futuro
- Cambiar creencias limitantes sobre la salud y emociones
- Herramientas para equilibrio mental emocional y energético
- Fortalecimiento de la voluntad y la disciplina
- Vencer el autosabotaje para generar voluntad y disciplina amorosa



PROGRAMAS Y PAGO

Elige la mejor opción y asegura tu lugar, hay sólo 30 cupos.



Detox Grupal

En los grupales profundizamos en la motivación y fortaleza de la disciplina y voluntad durante 21 días, ideal para quienes buscan hacer cambios de hábitos.

Inversión: 122 dólares / 2222 mexicanos / 22.000 argentinos



Consulta Individual

Temas más específicos de salud, un programa hecho a tu medida. Incluye:

- 1 Evaluación de 2hs, revisión de síntomas en base a un formulario
- 1 Sesión de cierre de 1 hr con recomendaciones post detox, alimentación consciente.
- 30 días de acompañamiento en vez de 21.

Inversión: 144 dólares o /2600 mexicanos o /27.000 argentinos



Detox Mixto

Es la suma del grupal e individual. Lo mejor de ambos mundos. Esta opción es para ti si buscas combinar la interacción, motivación del grupo junto con la personalización de tu programa. Incluye 1 evaluación individual de 2hs y acompañamiento de 30 días.

Inversión: 179 dólares /3222 mexicanos/ 32.000 argentinos



CONTACTO



+525516207310

ludelmar@alquimiaregenerativa.com

www.alquimiaregenerativa.com

Animate a vivir esta experiencia.

Si requieres hacer un plan de pagos contáctanos y te podemos apoyar.

PASOS A SEGUIR

- 1- Contáctanos para recibir instrucciones de pago - clic [acá para contacto por whatsapp](#)
- 2- Envía tu comprobante y se realiza tu registro
- 3- Te sumamos al grupo y enviamos instrucciones para que te prepares con anticipación