

SABATO 22 OTTOBRE 16:00-20:00

SEMINARIO SU YOGA E AYURVEDA

DONARE ALLA VITA PIÙ ANNI E A GLI ANNI PIÙ VITA

5000 anni di storia per il benessere della persona

con Franca Pistecchia (Insegnante yoga) & Roberta Felici (oper. Ayurveda)



**MODI E METODI CON CUI OGNUNO PUO' PROVVEDERE AL PROPRIO
BENESSERE QUOTIDIANO**

ARGOMENTI:

- ❖ Origine dello yoga e della ayurveda (i veda)
- ❖ Le differenze tra yoga e ayurveda, un fine comune con un approccio diverso
- ❖ I 5 elementi
- ❖ I Dhosha e il loro riequilibrio
- ❖ Dinacharya - regole quotidiane ayurvediche per star bene
- ❖ L' automassaggio del corpo
- ❖ I Guna
- ❖ ShatKrya - i 6 processi di pulizia nello yoga
- ❖ Lezione di yoga: asana e pranayama per pulire il corpo

VERRA' RILASCIATO:

Attestato di partecipazione - Dispensa - Nettalingue - Olio di sesamo - Nasyamap