



A.s.d. Pensare con il corpo

SABATO 19 MARZO

dalle ore 10:00 alle ore 13:00

INTENSIVO di
YOGA & ALIMENTAZIONE
con programma

DETOX



con

Franca Pistecchia (insegnante di yoga)
Roberta Felici (dietista e operatore ayurveda)

“Non basta prevedere la malattia per guarirla, occorre insegnare la salute per conservarla” - Ippocrate

Nozioni di alimentazione in generale
L'importanza di eliminare le tossine
Abitudini alimentari e dipendenze
Le 10 regole alimentari per stare bene
L'importanza della costituzione
Ayurveda e dosha



Come affrontare al meglio il cambio stagione con l' Ayurveda
Alimenti e spezie depurative

&

Tecniche di Pranayama e Asana detox

Verranno forniti:

- ✓ Diario alimentare da auto compilare
- ✓ Tisana depurativa
- ✓ Ricette
- ✓ Programma detox
- ✓ Attestato di partecipazione

A.s.d. Pensare con il corpo

Info e Prenotazione

Cell. 324.7741063

pensareconilcorpo@gmail.com

Viale di Porto 399 Maccarese (Rm)

www.pensareconilcorpo.jimdo.com

