AMRITAM

CORSO PRATICO DI YOGA & ALIMENTAZIONE

Nutrimento per il Corpo e per l'Anima

La pratica Yoga e una sana alimentazione seguono i medesimi principi.
Il nostro corpo, un microcosmo all'interno del macrocosmo, va curato e ben nutrito affinché possa mantenerci in buona salute. Infatti, uno dei tanti aspetti che accomuna Yoga & Alimentazione è quello di fornirci il giusto sostegno mentale e fisico a favore di un benessere generale, che sostenga la nostra evoluzione personale verso una sempre maggior consapevolezza.

Secondo l'Ayurveda, antica scienza medica indiana, solo attraverso una connessione equilibrata con la Natura , e con il ritmo delle stagioni, possiamo garantire un buon funzionamento dei nostri organi.
La Natura offre spontaneamente alimenti differenti, adatti al clima e capaci di fornire energia nella dose utile a bilanciare, ogni volta, aspetti psico-fisici dell'individuo.

Associare pratiche Yoga mirate, per un lavoro specifico sugli organi più sollecitati dalla stagione in corso, favorisce l'eliminazione delle tossine, la depurazione del corpo nel suo insieme e una naturale ricarica energetica.

Oggi il ruolo centrale dell'alimentazione, come cardine per la salute dell'uomo, è universalmente riconosciuto; scegliere alimenti integrali e possibilmente biologici aumenta l'apporto di nutrienti essenziali per il nostro corpo a sostegno di tutte le attività che è chiamato a svolgere.

Il corso è stato ideato per coniugare momenti dedicati alla Pratica Yoga e alla Pratica in Cucina.
In questo primo ciclo scopriremo insieme come preparare con "cura" piatti adatti alla stagione autunnale e del buon pane fatto in casa per accompagnarli. Le varie tecniche di Yoga, Asana e Pranayama faranno da compendio per ritrovare vitalità e portare un rinnovato equilibrio psico-fisico.

Il corso si tiene sulle colline della Val Trebbia, presso **AMRITAM Yoga Centre**

E' possibile arrivare il venerdì sera entro le 19,30 oppure il sabato mattina entro le ore 9,00. Il corso si concluderà domenica alle ore 17.00

I posti disponibili sono limitati, chi fosse interessato ad iscriversi è pregato di confermare la propria adesione:

info@anantamatra.it 338-4288113