

YOGA ATELIER workshop

L'Ayurveda in cucina

domenica 29 marzo 2015, ore 16.00-18.00
Via Cicco Simonetta 5, MILANO



[YOGA ATELIER](#) ti invita a esplorare i principi della medicina indiana antica per una maggiore consapevolezza alimentare.

Conferma

La dieta del benessere secondo la Scienza della Vita

Il Workshop guida alla scoperta delle spezie e delle proprietà degli alimenti secondo l'antica "Scienza della Vita". Verranno introdotti i principi olistici fondamentali dell'Ayurveda, in base ai quali i partecipanti potranno individuare le proprie caratteristiche psicofisiche per formulare in modo partecipativo una dieta equilibrata, personalizzata e in sintonia con i ritmi naturali della primavera e dell'estate. Con **Maria Pia Macchi**, antropologa e presidentessa di [Magia Verde Onlus](#). Maria Pia ha incontrato trent'anni fa nella foresta amazzonica la visione indigena basata su un profondo rispetto della Madre Terra. Da lì ha tratto ispirazione per la sua instancabile ricerca di insegnamenti olistici mirati al benessere psicofisico della persona in varie parti del mondo. Vive da oltre vent'anni in India dove ha creato un Ashram dedicata alla valorizzazione della medicina tradizionale e della conservazione ambientale, sostenendo progetti educativi con donne e bambini delle aree rurali. *Costo di partecipazione € 20,00. Il Workshop avrà luogo con un minimo di 8 partecipanti e un massimo di 12. Confermare gentilmente entro martedì 24 marzo.*

Copyright © 2015 YOGA ATELIER MILANO, All rights reserved.

CHI SIAMO

Con entusiasmo e pazienza, Yoga Atelier segue piccoli gruppi di praticanti desiderosi di esplorare i percorsi dell'Hatha Yoga tradizionale, con la mente e il cuore aperti a sperimentare al tempo stesso staticità e dinamismo, il confort interiore dell'immobilità e la dimensione energetica dell'esecuzione in sequenza.

ORARI DELLE PRATICHE DI HATHA YOGA

lunedì e mercoledì 13.30-15.00 e 19.00-20.30

martedì e giovedì 18.30-20.00

venerdì 13.30-15.00

Via Cicco Simonetta 5, Milano

email yoga.atelier5@gmail.com

telefono 0039 02 80509186

cell 0039 335 5715852