

Ayurveda

La conoscenza della Vita

Il principio dell'autoguarigione



PROGRAMMA

MATTINA (10.00-12.00)

Yoga e AyurVeda: benessere totale.

Cenni filosofici, L'origine dell'Universo secondo i veda,

I cinque elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra.

La costituzione umana: comprensione dei Tri-dosha e test individuale.

La costituzione psico-spirituale: i Tri-Guna e test individuale.

Sadhana (12.00-13.30)

Hatha Yoga per equilibrare i Dosha (Serie Rishikesh)

POMERIGGIO (14.30-16.30)

Equilibrare i Dosha per stare in salute.

Il processo della malattia: Ama/Agni.

Prevenzione e cura dei disturbi più comuni secondo l'Ayurveda.

PurvaKarma e PanchaKarma: programmi di disintossicazione.

Dieta ayurvedica, Asana, Pranayama, Meditazione.

L'importanza della routine.

Cenni di psicologia ayurvedica.

Esercizi di ricarica e meditazione (16.30-17.45)

Kirtan - canti devozionali (17.45-18.30)

L'Ayurveda è l'antica scienza della vita nata in India 5000 anni fa dalla saggezza dei grandi Rishi che hanno donato al mondo un concetto di SALUTE che non indaga solo il corpo fisico, ma anche la nostra natura energetica e spirituale.

Con il Workshop "Ayurveda, La conoscenza della vita - Il principio dell'autoguarigione", imparerai a conoscerti dal punto di vista delle energie (dosha) e delle qualità di cui è intessuto tutto l'Universo (guna), comincerai a comprendere l'importanza dell'equilibrio energetico, come raggiungerlo e come mantenerlo attraverso la dieta ayurvedica e tecniche di purificazione (panchakarma), asana, pranayama e rilassamento. Qualche accenno ai più comuni rimedi ayurvedici ti aiuterà a organizzare un "primo soccorso" naturale anche a casa tua.

L'obiettivo è di fornire strumenti pratici, e subito spendibili, per comprendere a fondo il proprio corpo e le sue necessità al fine di mantenere una salute stabile e raggiungere il vero benessere.

CV relatore

Marialaura Bonfanti si è diplomata in Medicina Ayurvedica presso la Ghandi University (New Delhi), con svariati e prolungati stage in Kerala. Attualmente collabora come giornalista per i periodici Natural Style, Scienza e Conoscenza e Naturalmente. È insegnante yoga e Ayurveda presso Ananda Assisi.