

# TALLER NUTRICIÓ HOLÍSTICA AYURVEDA



**Ayurveda** és una antiga medicina Índia, que té el seu origen als antics Vedas, data de més de 4000 anys i es basa en l'observació de la natura i de l'ésser humà.

En la llengua sànskrita

**Ayur** significa "vida" i **Veda** "coneixement", per això es diu que l'Ayurveda és la Ciència de la Vida.

És una ciència holística, ja que contempla el cos, la ment i l'esperit com un tot i qualsevol desequilibri o falta d'harmonia en aquests nivells donarà lloc a malalties, molèsties, afeccions i inclòs l'obesitat.

El propòsit de l'Ayurveda és principalment fomentar, prolongar i mantenir una vida saludable i feliç i també t'ajudarà a recuperar l'equilibri perdut.

L'alimentació aquí juga un paper molt important, essent un dels seus principis bàsics, juntament amb l'exercici, la meditació, els massatges i els complementos nutricionals a base d'herbes. En l'actualitat, el ritme de vida que duem, els hàbits dolents i la combinació incorrecta d'aliments generen una mala digestió creant toxines en el cos i per tant, desequilibris.

Per mantenir el cos sa, és necessari una alimentació saludable i uns costums adequats, de manera que el cos no s'emmalalteixi i recuperi la salut per si sol.

Un cos ben alimentat té energia, lleugeresa i una ment saludable.



## Ekilibra't!

**FORMADORA:** Mònica Perego

**DURACIÓ:** 2 hores

**DIA:** Dissabte 14 de Setembre

**HORARI:** de 11h a 13h

**PREU:** 12€

**Reserva la teva plaça a:**

Telèfon: 629479946

Mail: [info@ekilibrat.net](mailto:info@ekilibrat.net)

Conèixer l'alimentació adequada a la teva constitució (Prakruti) i el teu procés personal, com cuidar-te i portar un estil de vida més saludable amb costums saludables i acord a l'estació de l'any, ajuda a combatre patologies menors com el sobrepès, l'ansietat, dolors musculars, insomni, asma, anèmia, indigestió, eliminació de toxines, etc.

**En aquest taller aprendrem:**

- Com combinar els aliments
- La dieta sattvica
- Els processos de la digestió
- La importància de les espècies
- Els aliments i les emocions
- Concepte d'Ama i Agni