

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 sànscrita **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 complements 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 7 de Març

O

Dissabte 13 de Juny

HORARI: de 11h a 13h

PREU: 12€

Reserva la teva plaça a:

Telèfon: 629479946

Mail: 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