

Il Centro Studi di Ayurveda, Scuola di Ayurveda e Prodotti Editoriali,
organizza:

Corso di Alimentazione e Cucina ayurvedica

(6 incontri serali)



Tu sei ciò che mangi.
(Bhagavad Gita)

Come è il cibo, così è la mente,
come è la mente così è il pensiero.
(proverbio indù)

Sarà un bellissimo viaggio sulle tavole dell'Oriente fino a quelle dell'Occidente. Il nostro punto di partenza sarà la misteriosa India, patria di 100 nazioni e di 1000 divinità, paese magico delle spezie, dei colori e dei profumi. La nostra meta sarà l'Italia, con la sua cucina mediterranea, ricca di gusto e molto creativa, ma nello stesso tempo così legata alle tradizioni. Ci divertiremo assieme a confrontare le due realtà, seguendo i principi dietetici scritti nei testi sacri della medicina ayurvedica.

Impareremo a preparare a regola d'arte piatti gustosi e raffinati, ma soprattutto sani ed equilibrati. Giocheremo insieme con l'accostamento dei cibi in base alle loro proprietà e useremo le giuste combinazioni alimentari adatte per ogni tipo di costituzione.

Comprendendo a fondo il valore nutritivo di ogni alimento saremo in grado di destreggiarci nella scelta quotidiana del menù più idoneo per noi anche quando

DATE DA DEFINIRE

COSTO: € 250 + IVA

**SEDE DEL CORSO
BOLOGNA**

INFO E ISCRIZIONI
Centro Studi di Ayurveda
via Emilia Levante 6, 40139 BOLOGNA
tel. 051/4292986
www.millenaria.com - info@millenaria.com

