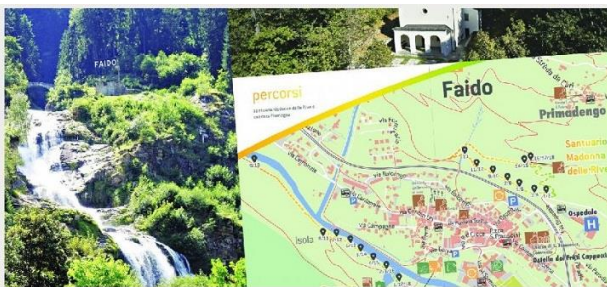


**YOGA & AYURVEDA
CORSO ESTIVO
13,14,15 AGOSTO**



www.ayuryoga.org

**YOGA & AYURVEDA 13,14,15 AGOSTO
CORSO ALL' OSTELLO DI FAIDO**

Tre giornate dedicate al benessere e alla cura di sé

YOGA: le pratiche (Asana, Pranayama, Meditazioni, Armonizzazioni con le campane tibetane) sono adatte a tutti e si praticano all'aperto, nel bosco vicino alla cascata e nei pressi del santuario della Madonna delle Rive, luoghi altamente energetici.

AYURVEDA: determinazione della propria costituzione bio-energetica. La dieta naturale dell'Ayurveda per il detox, il rinforzo degli organi vitali e il controllo del peso. Uso delle erbe e delle spezie per la salute.

I menu vegetariani e disintossicanti sono cucinati per il riequilibrio energetico dei 3 Dosha (Vata, Pitta, Kapha).

Presentazione delle ricette e degli ingredienti.

Chi lo desidera può fare esperienza di un autentico

MASSAGGIO AYURVEDICO altamente rilassante e tonificante.

Per riservare le camere all'Ostello (a prezzi speciali per il nostro gruppo: ostellofaido@gmail.com).

Le giornate sono libere, potete scegliere il giorno che vi conviene.

Programma su <http://ayuryoga.org/corso-estivo>

**YOGA &
AYURVEDA**

Detox per il rinforzo
degli organi vitali e il
controllo del peso

AYURVEDA

Dieta vegetariana
Centrifugati e tisane
Uso delle spezie
in cucina

YOGA posture e
respiro nella natura
Rinforzo del sistema
respiratorio

Rilassamento &
Meditazioni guidate

**RICETTE CON LE SPEZIE
DELLA SALUTE**

by Gaetana Camagni
Yoga teacher &
Ayurveda lifestyle

gaecamagni@gmail.com
tel. 0762174277
whatsapp