

ANANDA VEDA 



&

Well

presentano



WORKSHOP

**“ARTE DEL VIVERE:
STILE DI VITA TRA YOGA E AYURVEDA”**

Cagliari, Domenica 2 Giugno 2013

9.30-13.30

Via delle Acacie, 5/B (all'interno del Parco di Molentargius)

INFO e prenotazioni: Monica Melis 3939327109 EMAIL studiobiom@gmail.com

web site <http://biom.jimdo.com>

Con il Maestro Mahesvara (Michele Ranieri), ricercatore e docente di Ayurveda (stile di vita e trattamenti, Yoga e tecniche del massaggio indiano dal 1980. Coordinatore in Italia per l'Ayurveda College di Kannur-Kerala.

Lo stile di vita è alla base di ogni società sana e di sane relazioni, è la base del vivere con gioia e con efficienza psico-fisica. Saper fluire con i ritmi della vita: le sue fasi, giornate e stagioni. Sperimentiamo insieme come la meditazione ha benefici rilevanti sulla nostra salute, sui nostri processi interni, contribuendo ad eliminare gli effetti negativi dello stress e delle emozioni insane; apprenderemo come ricontattare l'intelligenza innata del corpo, ad eseguire tecniche tradizionali di depurazione per migliorare e preservare il sistema respiratorio. Infine è previsto un pranzo con indicazioni pratiche sul menù della cucina ayurvedica, nella quale sapori ed uso energetico del cibo, spezie ed erbe si fondono sapientemente

Programma:

- 9.30 - conferenza arte del vivere: Ayurveda un approccio sano al vivere quotidiano (Ingresso libero)
- 10.30 - pratica yoga e meditazione
- 11.45 - break con chai e dolcetti
- 12.00 - l'importanza della pulizia degli organi sensoriali con lezione pratica della depurazione nasale (pratica nasya) e l'automassaggio al viso, al capo e agli organi sensoriali, per un miglior assorbimento dell'energia vitale (prana) e una miglior efficienza psico/emozionale
- 13.30 - pranzo buffet, presentazione alimentazione e prodotti, trattamenti e rituali di benessere e di bellezza nella tradizione ayurvedica

Contributo partecipazione completa work shop € 20 (+ 15€ per il pranzo facoltativo)