



Centro ASA Bio



Corso di ĀYURVEDA “La salute passa dalla tavola”

presso il “*Centro Yoga Ham-So A.S.D.*”

V.le Europa, n. 78/A – 88100 Catanzaro (CZ)

I principali argomenti del corso:

Introduzione all'Āyurveda e gli alimenti base nella cucina ayurvedica

La Prakrti individuale e il legame corpo-cibo

Guna-Dosha-Rasa legati all'uso delle spezie, erbe aromatiche e mediche e condimenti

Informazioni utili:

Guida: Il corso è tenuto da **Alessio Sassi**, naturopata, diplomato presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica e specializzato in Āyurveda.

A chi si rivolge: Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderino avvicinarsi all'Āyurveda e non è richiesta alcuna preparazione teorica o pratica per aderire.

Come si svolge: Il corso si articola in 4 incontri da 3 ore ciascuno per complessive 12 ore. Ad ogni incontro è prevista una pausa tisana con assaggio di alimenti ayurvedici.

L'ultimo incontro sarà interamente dedicato alla preparazione collettiva di un menù Vegetariano “Ayurvedico” che sarà condiviso e degustato insieme.

Durante questa sessione viene spiegato il giusto atteggiamento per la preparazione del cibo, l'organizzazione della cucina, l'uso degli utensili e la disposizione della tavola

Il contributo di partecipazione è di € 70 complessive.

Date degli incontri:

■ 1° Incontro – Sabato, 10 Maggio 2014 ■ 3° Incontro – Sabato, 07 Giugno 2014

■ 2° Incontro – Sabato, 17 Maggio 2014 ■ 4° Incontro – Sabato, 21 Giugno 2014

Orari:

dalle 14:30 – alle 18:00

Approfondimenti:

L' **Āyurveda**, in sanscrito “**Scienza della Vita**”, è una raccolta completa e dettagliata di conoscenze dell'antica India che si occupa di tutte le sfere del vivere umano e riserva particolare **attenzione al cibo e all'alimentazione: fonti di energia e di benessere quotidiano (Dravya Guna).**

Il Centro Yoga Ham-So, in collaborazione con il Centro Asa, dedica questi incontri al cibo: quattro appuntamenti, della durata di tre ore ciascuno, in cui **la sana alimentazione sarà protagonista.**

Scopriremo i prodigi di spezie, condimenti, erbe aromatiche e medicinali, utili non solo per esaltare, sapientemente, il gusto di pietanze salutari per il nostro organismo ma anche come cure naturali e preventive, parte integrante di un'alimentazione equilibrata.

Impareremo a conoscere la costituzione fisica e psichica individuale (**Prakrti**) e lo stretto legame che esiste tra l'uomo, nella sua interezza, e il cibo per una corretta nutrizione rivolta al benessere della persona ed al mantenimento dello stato di salute in modo semplice e naturale.

Un percorso alla ricerca del tanto agognato equilibrio fisico e psicologico che terrà conto dell'alternarsi del ciclo delle stagioni e del relativo regime alimentare (**Ritucharya**).

Alimenti come tofu, seitan, semi, germogli e la loro germogliazione in casa, condimenti, ecc... sveleranno i preziosi segreti della loro bontà e delle loro proprietà e potranno essere poi preparati e gustati insieme in un laboratorio finale che porterà alla realizzazione di un gustoso menù vegetariano da consumare insieme in piena armonia.

Per informazioni ed iscrizioni contattare:

Centro Yoga Ham-So A.S.D.

Viale Europa, n. 78/A - 88100 - Catanzaro

Cell. 331/6776697

Email: maida_rosalba@libero.it

<https://www.facebook.com/CentroYogaHamSo>

Centro ASA s.a.s. di Alessio Sassi & C.

Via Poerio, n. 26 - 88100 Catanzaro

Tel. 0961/702064 - Fax 178/2726311

Email: info@centroasa.it

Sito web: www.centroasa.it