



# LEZIONE DI YOGA ON THE BEACH

c/o il chiosco "La Stella"  
Via Claudio Monteverdi snc - Focene (Fiumicino-Rm)

con Franca



*A richiesta siamo felici di riproporre un altro evento al mare ...  
stesso posto, stessa insegnante, stessi cuochi  
... ma nuova lezione e nuovo menù!*

Mercoledì 10 Agosto 2016

ore 19:00

*Lezione di HATHA YOGA con  
MEDITAZIONE al tramonto  
A seguire **APERICENA**  
**VEGETARIANA AYURVEDICA***



Cucinata dai cuochi di **Bibliothé'** uno dei più rinomati locali di cucina ayurvedica della capitale.

**Menù:**

*È necessaria la prenotazione*

Cell. 324.7741063



*A.s.d. Pensare con il corpo*

**HUMMUS & CRUDITE'** Crema di ceci & verdure crude  
**PAPPADAM** Cialde di farina di riso e legumi  
**ALOO BAINGAN** Verdure saltate con spezie ed erbe  
**KACHUMBER** Insalata di carote, sedano rapa e cocco  
**NIMBU PANI** Bevanda al limone, cardamomo e menta