

# SEMINARIO DI ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

SABATO 30 GENNAIO dalle ore 10:00 alle ore 14:00

con *Roberta Felici*



## TEORIA E DEGUSTAZIONE DI ALCUNI PIATTI TIPICI

ARGOMENTI DEL SEMINARIO:

- **RITUCHARYA**  
L' OSSERVARE UNA DIETA ED UN REGIME ALIMENTARE IN ACCORDO CON I CAMBIAMENTI STAGIONALI
- **RASA - VIRYA - VIPAKA**  
IL GUSTO- L'EFFETTO DEL GUSTO SULLA DIGESTIONE - L'EFFETTO POST DIGESTIVO
- **I 6 SAPORI SECONDO L'AYURVEDA**
- **AGNI**  
IL FUOCO DIGESTIVO
- **REGOLE SULL' ALIMENTAZIONE AYURVEDICA SECONDO L'ANTICO TESTO CHARAKA SAMHITA**
- **L' IMPORTANZA DELLE SPEZIE SECONDO LA CUCINA AYURVEDICA**  
(LE SPEZIE, PROPRIETA' E UTILIZZO)
- **IL GHEE**  
(LE VIRTU' DEL BURRO CHIARIFICATO)

Verrà rilasciato:

una **DISPENSA**, un **VASETTO DI GHEE** e l' **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**



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