

SEMINARIO DI ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

GIOVEDÌ 09 FEBBRAIO 2017
dalle ore 18:00 alle ore 21:00

con *Roberta Felici*



TEORIA & DEGUSTAZIONE DI ALCUNI PIATTI TIPICI

ARGOMENTI DEL SEMINARIO:

- BREVE INTRODUZIONE ALL' AYURVEDA
- ALIMENTAZIONE AYURVEDA; CIO' CHE LA CARATTERIZZA
(I 5 ELEMENTI E I 6 GUSTI)
- L'INVERNO NELL' AYURVEDA
(ALIMENTAZIONE E RIMEDI ANTINFLUENZALI)
- ALIMENTAZIONE ED EMOZIONI NELL'AYURVEDA
(COME INTERAGISCONO LE EMOZIONI NELL'ALIMENTAZIONE SECONDO L'AYURVEDA)
- 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