

Corso Estivo a Faido 9-11 agosto



RITIRO ESTIVO A FAIDO 9-11 AGOSTO Detox, Relax & Remise en Forme

3 giorni dedicati al benessere e alla cura di sé con lo Yoga e l'Ayurveda, che da millenni donano salute fisica e serenità interiore. **Il corso è adatto a tutti.** Possibilità di riservare un massaggio ayurvedico altamente rilassante.



Ricette e rimedi

*Il corso presenta diverse pratiche e consigli di benessere tratti dall'AYURVEDA & dallo YOGA, che rinforzano e **riequilibrano l'organismo ai vari livelli, fisico, mentale ed emozionale.***

Gli esercizi si praticano in palestra, all'aperto in giardino e su speciali percorsi energetici, nel bosco vicino alla cascata.



MENU VEGETARIANI

Cucinati con alimenti freschi, di territorio, utilizzando le spezie disintossicanti dell'Ayurveda. Lezioni in cucina, per la preparazione di menu studiati per l'equilibrio dei 3 Dosha (Vata, Pitta, Kapha). L'Ayurveda insegna a identificare la propria natura bio-energetica e a intervenire autonomamente per scegliere gli alimenti più adatti, evitare i cibi che creano disagio e intolleranze, depurare l'organismo dalle tossine e raggiungere il peso ideale.