



Seminari di Ayurveda a Bari

2 e 3 novembre

7 e 8 dicembre

2024

***Svastha (Salute) significa dimorare nel Sè.
Seminari teorico pratici che ti condurranno a
riconoscere la tua vera natura secondo questa
antica e attuale Conoscenza di Vita***

***Presentazione on line
19 settembre Ore 18.30***

***Info e prenotazioni
yogastudiobari@gmail.com
+39 345 426 8366***

Yoga Studio Bari



Primo weekend 2 e 3 novembre 2024

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA

- **Intro all'Ayurveda**
- **Lo Spirito dell'Ayurveda**
- **il linguaggio ayurvedico**
- **Filosofia Ayurveda: Teoria della Creazione**
- **Relazione Ayurveda- Yoga**
- **Dosha**
- **Le costituzioni**
- **Stile di vita Ayurvedico**

LABORATORI PRATICI:

- **Automassaggio**
- **Mantra in Ayurveda**
- **I Tre Dosha in dinamico apprendimento**
- **Riconoscimento delle Costituzioni**

Yoga Studio Bari



Secondo weekend 7 e 8 dicembre 2024

- **Approfondimento dei Principi Fondamentali**
- **Teoria dei Sapori**
- **Alimentazione Ayurvedica**
- **Ingredienti principali dell'alimentazione ayurvedica**
- **Principali spezie e loro corretto uso in relazione alla costituzione o allo squilibrio**
- **Alcuni facili rimedi da tenere in casa**

LABORATORIO PRATICO

- **Utilizzo pratico delle spezie**
- **Preparazione del ghee, del trikatu ed altro**
- **Cerchio di condivisione sull'Alimentazione**

Yoga Studio Bari



Sabato:

10.00-13.00 Lezione 1

14.30-18.30 Lezione 2

Domenica:

10.00-13.00 Lezione 1

14.30-18.30 Lezione 2

19.00-20.00 Bajan

**Presso Yoga Studio Bari
sede di Viale Japigia,
131/b**

Info e prenotazioni

yogastudiobari@gmail.com

+39 345 426 8366

Yoga Studio Bari



Gli Insegnanti



LAEJI, LETIZIA VERCELLOTTI

***Fondatrice Dell' Ayurveda International Academy,
Naturopata In Ayurveda, Dott. In Psicologia &
Counselor Psicosintesta, Ideatrice Dell' Ayurpsico®***

GIAN ANTONIO FABRIS

***Massofisioterapista, Specializzato In Ayurveda,
Insegnante Di Purva Karma, Esperto In Nada Yoga***

Yoga Studio Bari