

CORSO DI CUCINA E ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

CUCINARE IN MODO SANO E GUSTOSO EDUCANDOCI E DIVERTENDOCI

L'Ayurveda ti aiuterà e ti ispirerà a trovare **pace e armonia attraverso il cibo**. Un ottimo e piacevole modo di approcciarsi a questa scienza millenaria attraverso gustose ricette **adatte alla tua costituzione**.

L'Ayurveda si occupa di migliorare la vita e di renderla più felice con metodi pratici per ritrovare il proprio equilibrio con il corpo, la mente e lo spirito.

Il cibo è uno di questi metodi preziosi. Infatti, attraverso una sana alimentazione possiamo purificarci e mantenerci in forma con uno stile di vita più vicino alla natura, **rendendoci più consapevoli di ciò cui abbiamo bisogno**. Conoscerai infatti **com'è la tua costituzione e cosa è meglio per te**.

Con la conoscenza di queste **tre energie Vata, Pitta, Kapha** che si trovano dentro di noi, apprendrai con più semplicità cosa il tuo essere ha di bisogno per cibarti nel modo più conforme a te.

Il corso è seguito da **Sundari** operatrice ayurvedica e da **Shambhavi** esperta di cucina naturale e ayurveda, una siciliana e l'altra peruviana insieme ti introdurranno in questo mondo con simpatiche ricette e consigli da portare con te arricchendo il tuo proprio bagaglio nutritivo e salustico e sperimentando insieme.



Shambhavi Alexandra Gamio chef di cucina naturale e Ayurveda. Formata al C. a.p.a.c. di Milano e al *Joia Academy* di Pietro Leemann. Negli ultimi anni è stato capo chef in due rinomati ristoranti di cucina vegetariana e vegana in Lombardia, collaborando con diverse associazioni olistiche come a detta a corsi di cucina naturale ed ayurveda dal 2017. Adesso cuoca nella cucina di *Ananda Assisi* applica le sue conoscenze e approfondimenti del cibo come nutrimento dell'anima.



Sundari Giovanna Picciotto, vive ed è parte della comunità spirituale di Ananda Assisi dal 2010. Dal 2015 inizia i suoi studi di approfondimento sull'Ayurveda e si diploma come operatrice olistica ayurvedica alla scuola nazionale *Saraswatiananda* di Roma. Integra gli studi sull'Ayurveda con gli insegnamenti sull'auto-guarigione di Paramhansa Yogananda attraverso la scuola europea della *Life Therapy* di Ananda Europa (Assisi). Gestisce dal 2017 il centro studi *MahaDevi Ayurveda* dove effettua trattamenti della tradizione indiana collaborando con diverse figure in continua ricerca e sperimentazione.

Ritiri dal 29/11 al 01/12 e dal 13/12 al 15/12

Venerdì

15 - 17,30 – registrazione e accoglienza

17,45 Yoga e meditazione

19,30 Cena ad Ananda

20,15 orientamento: introduzione corso con test-dosha (capire la propria costituzione)

Sabato

7,00 yoga e meditazione

8,30 – 9,30 colazione

10,00 lezione introduttiva alimentazione ayurvedica con Shambhavi

12,30 -1300 preparazione pranzo ayurvedico cucinato insieme con prodotti Bio della nostra terra

14,30 lezione ayurveda: cibo ed emozioni con Sundari

16,15 Ananda Yoga

17,45 Lezione e pratica di meditazione

19,30 cena ad Ananda

20,30 Video sull' Ayurveda

Domenica

7,00 yoga e meditazione

8,30 colazione

10 alle 11 lezione di ayurveda con Sundari e Shambhavi (consigli e uso di prodotti e pratiche ayurvediche)

11,45 cerimonia della luce

13,30 Pranzo Ayurvedico - prenotazione gradita