

**Ayur-Jeevan a.c. associazione affiliata Csen riconosciuto dal CONI  
presenta:**

## **Workshop residenziale di Ayurveda** **dal 01 al 05/08/2018**



### **Descrizione:**

Corso teorico/pratico per imparare il massaggio ayurvedico base e i concetti fondamentali dell'antica medicina ayurvedica. Al termine del corso viene rilasciato l'attestato di partecipazione.

### **A chi si rivolge:**

Il corso è rivolto a chiunque sia curioso di sapere cosa è l'Ayurveda, di che cosa si occupa da migliaia di anni e perché può efficacemente migliorare la nostra qualità di vita. Il corso è perfetto per tutti coloro che hanno voglia di imparare un massaggio praticato da centinaia di anni in India, tramandato da sapienti Vaidya (medici ayurvedici) che dona benessere, rilassamento profondo e felicità, creato per riconoscere e trattare gli squilibri che sono alla base di tanti disturbi e malesseri.

**Programma teoria:** principi generali dell'Ayurveda, cenni di storia, psicologia, filosofia ayurvedica, alimentazione

**Programma pratica:** massaggio ayurvedico, yoga, meditazione, pranayama

**Cosa portare con sé:** per la parte pratica - un lenzuolo singolo, un asciugamano grande e uno piccolo per le mani, abiti comodi possibilmente bianchi o comunque chiari; per la teoria: carta e penna.

**Date e orari:** inizio workshop 01/08 ore 16.00 – fine workshop 05/08 alle ore 17.30  
Orari dal 02 al 04/08: dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 circa

**Dove:** Contrada Lamammomilla, 476 - 70043 Monopoli (Ba).

**Quota di partecipazione:** 575€

**La quota di partecipazione comprende:** vitto e alloggio presso la struttura (4 notti, 5 giorni), lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, due visite: una al mare e una serale a luoghi di particolare interesse (a scelta tra Polignano, Monopoli, Alberobello, Cisternino, Castellana...) e 1 consulto medico con il dott. Fabio Basalisco

**La quota non comprende:** viaggio a/r, pasto durante le gite, eventuale noleggio dell'auto in caso di numero elevato dei partecipanti (da dividere)

Possibilità di concordare alloggio in agriturismo vicino alla struttura dove si tiene il corso.

**Contatti:** 347.1653083 - se stiamo lavorando e non possiamo rispondere, richiamiamo appena liberi; [info@ayurvedabolzano.it](mailto:info@ayurvedabolzano.it) oppure 340 6351729 e [purusha.fabio@yahoo.it](mailto:purusha.fabio@yahoo.it)