



AYURVEDA QUOTIDIANA

**Dal risveglio ai pasti, dal benessere alla cura,
l'antica Scienza della Vita indiana è la chiave della longevità in salute**

Corso di Ayurveda teorico e pratico con
Menu Ayurketo (chetogenico-ayurvedico)
formulato in collaborazione con Indian
Cookingclass (IG: @indiancookingclass)

*indian
cookingclass*

PROGRAMMA

- 9.00** - Arrivo partecipanti a digiuno e accoglienza con tisana ayurvedica
- 9.30** - Buongiorno ayurvedico con Cinzia nel giardino della villa
 - Pulizia del naso e applicazione anutaila
 - Pulizia della lingua
 - Pratica gandusha: gargarismi e sciacqui del cavo orale bocca con olio di sesamo
 - Pulizia delle orecchie con olio di sesamo
 - Automassaggio in due versioni (simulazione delle manovre da vestiti): Oleazione delle nove porte e Testa e corpo completo
- 10.30** - Colazione Ayurketo e spiegazione con Alessandra
- 11.00** - La routine ayurvedica (Dinacharya)
Spiegazione teorica con Cinzia
- 12.00** - Razionale della Dieta Ayurketo e spiegazione delle ricette del pranzo con Alessandra
- 13.00** - Pranzo
- 14.00** - Compilazione Questionario Dosha
- 14.30** - Pomeriggio con il dottor Victory Craxi
 - Introduzione all'ayurveda (parte 1):
Principi ayurvedici e analisi dei termini vata, pitta, kapha
 - Introduzione all'ayurveda (parte 2):
 - Agni, l'intelligenza fisiologica
 - Principi di cura secondo l'ayurveda
- 17.00** - Conclusione lavori

*A ogni partecipante verrà fornita una shopper contenente: il ricettario completo con la spiegazione delle ricette, un breve compendio delle lezioni della giornata, tutto il necessario per svolgere le pratiche del mattino.

RELATORI

VICTORY CRAXI

Nato e vissuto in India fino al 2011, si è laureato in Medicina Ayurvedica e Chirurgia (BAMS - Bachelor in Ayurvedic Medicine and Surgery) presso la Gujarat Ayurved University di Jamnagar. Ha diversi anni di esperienza nelle tecniche del Panchakarma. E' esperto in lingua sanscrita (Sri Sathya Sai higher secondary school a Puttaparthi, A.P. India). Ha lavorato presso diversi ospedali ayurvedici Indiani. Tiene seminari, lezioni e conferenze in tutto il mondo sulla Filosofia Vedica, l' Ayurveda, il Sanscrito e la Psicologia Yogica. Svolge consulenze ayurvediche in diversi centri e scuole in Italia.

CINZIA CONTE

Operatrice ayurvedica e Ayurvedic Life Style Expert diplomata nel 2021 all' Ayurvedic Point di Milano, è oggi in formazione come tecnico di Pañcakarma presso la clinica SNA Oushadashala, Thrissur, India e concluderà questo percorso nel novembre 2023. Le sue attività:

- Praticare trattamenti ayurvedici nel pieno rispetto della tradizione classica ayurvedica in collaborazione con medici esperti in Āyurveda e in autonomia ove consentito
- Condurre sessioni individuali di Dinacharya, consulenze ayurvediche Svastha Vritta per il raggiungimento e mantenimento quotidiano della salute
- Proporre la consulenza ayurvedica anche a gruppi di persone, compresi gruppi di lavoro aziendali, per migliorare l'ambiente e lo stile di vita

Crede fermamente che la conoscenza dell'Āyurveda sia un bene prezioso per tutti, assolutamente da diffondere e condividere.

ALESSANDRA LODI

Laureata con il massimo dei voti in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche all'Università di Padova, dottore di ricerca in Neurobiologia, Dottoressa in scienze dell'alimentazione umana, Naturopata e divulgatrice scientifica, si occupa di alimentazione chetogenica e di ricerca legata all'alimentazione, alla nutraceutica e agli stili di vita. Impara a conoscere e amare l' Ayurveda fin da bambina nella farmacia di famiglia che è specializzata in Ayurveda dai primi anni '90 e inizia a studiarla con il maestro Ernesto Iannaccone. Appassionata di sport, incorpora nella propria quotidianità le tecniche di biohacking che propone ai clienti-pazienti delle farmacie Kerix. Nel 2017 è stata finalista del concorso di divulgazione scientifica FameLab, il talent show della scienza trasmesso dalla Rai.

Prezzo biglietto: 90€ per iscrizioni entro il 29/9, 120€ per iscrizioni entro il 19/10

Iscrizioni online su EventBrite (inquadra il QR code, trovi il link anche sulla nostra pagina Facebook) oppure presso la Farmacia Kerix a te più vicina

