



MANIPURA

YOGA STUDIO

VIA SOLFERINO 42
BOLOGNA

11 NOVEMBRE 2023

ORE 10,00 - 17,30

Cibo per l'anima

BUON CIBO PER UNA BUONA SADHANA

Seminario

CON DEBORAH PAVANELLO E ALESSANDRA PERGREFFI

Le tradizioni spirituali in ogni tempo hanno sviluppato una serie di regole che riguardavano l'alimentazione. Insieme alle altre norme, esse avevano un ruolo centrale nel percorso evolutivo della persona.

Quelle regole sono valide ancora oggi e confermate dalle conoscenze nel campo dell'alimentazione naturale.

Possiamo utilizzarle e trarne beneficio anche noi, ancor più se pratichiamo lo yoga. Saranno nostre alleate per la salute del corpo, per l'equilibrio delle emozioni e per la chiarezza del pensiero.

PROGRAMMA

Ore 10 - Centratura: inizia la nostra giornata.

Ore 10,30- 12,30: Le tradizioni religiose a tavola.

Quanto il cibo può influenzare il nostro modo di essere e sentirci in equilibrio. Le indicazioni secondo l'alimentazione naturale.

12,30 - 13,00 - asana e pranayama.

PAUSA PRANZO

14,30 - 16,30 - le basi di un'alimentazione sana tutti i giorni che sia di supporto al proprio percorso di conoscenza e crescita, in armonia con se stessi e l'ambiente.

16,30-17,30: Condivisioni e domande.

A CHI SI RIVOLGE IL SEMINARIO

Il Seminario è rivolto a tutte le persone curiose che desiderano imparare alcune basi di una sana alimentazione che sia di supporto al benessere, al percorso di conoscenza e crescita spirituale.

COSTI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

EARLY BIRD - iscrizioni entro il 30 settembre: 95 euro.

La quota comprende il workbook della giornata e non comprende il pranzo.

Iscrizioni dopo il 30 settembre: 130 euro la quota comprende il workbook della giornata e non comprende il pranzo.

Per iscriversi inviare una mail a:

alessandra@pergreffi.com

Deborah Pavanello

Naturopata con Master di primo livello presso L'université Européenne Jean Monnet di Bruxelles e Master in Alimentazione e dietetica vegetariana. Iscritta al Registro Europeo dei Naturopati. È autrice di libri sulla Naturopatia e le vie tradizionali di conoscenza come "Cibo per l'Anima, il significato delle prescrizioni alimentari nelle grandi religioni".

Alessandra Pergreffi

Insegnante certificata esperta Anusara® yoga
Certificazione Heart Rate Variability Self Coherence
Fondatrice di Manipura Yoga Studio Bologna.

