



Il cibo e l'arte di nutrirsi
influenzano e condizionano la nostra vita.

Il laboratorio **"L'Arte di Nutrirsi"** vuole fornire le indicazioni per un'alimentazione consapevole, che possa aiutarci a far funzionare al meglio il nostro organismo fisico, mentale ed emozionale.

Studieremo gli effetti energetici ed emozionali dei singoli alimenti sul nostro organismo. Sperimenteremo come il semplice atto di nutrirsi possa in realtà condizionare, oltre al nostro fisico, anche il nostro stato mentale ed emozionale... e quindi la nostra vita.

Gli insegnamenti provengono dalla cultura Yogico-Ayurvedica e Macrobiotica. Sperimenteremo una alimentazione vegana.

Surinderpal Kaur e Harchand Kaur, condurranno il laboratorio seguendo la filosofia del Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan

ISCRIZIONI

Per ricevere ulteriori informazioni ed il modulo di iscrizione contattate

Paola Mastrobuono 335 6697266

info@gurprasad.it

L'ARTE DI NUTRIRSI

Laboratorio di alimentazione consapevole

Tenuta "La Cipressaia"
Montespertoli (FI)
15-16 novembre 2014

Il programma

Sabato 15

16.00	incontro e presentazione del laboratorio
16.30-18.00	lezione con Harchand
18.30	prepariamo la cena imparando
20.00	cena (aperta)

Domenica 16

9.00	colazione
10.00-11.30	lezione con Surinderpal
12.00	prepariamo il pranzo imparando
13.30	pranzo
15.30	video "Il cibo è la nostra cura"
17.30	conclusioni e saluti

COSTI

Il costo del laboratorio è di 135 euro.

E' possibile invitare alla cena del sabato familiari o amici con un costo aggiuntivo di 25 euro a persona.

E' possibile pernottare all'agriturismo al costo di 30 euro

Le iscrizioni al laboratorio e le prenotazioni per la cena del sabato dovranno essere effettuate entro e non oltre il 10 novembre