



I 3 livelli del cibo in Āyurveda: aspetto nutritivo, mentale e spirituale

5 e 6 maggio 2018

Seminario con il prof.dr.Alathiyoor Narayanan Nambi

FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E LA TUA MEDICINA SIA IL CIBO

Al giorno d'oggi abbiamo moltissime informazioni sul cibo, ma spesso siamo confusi e non sappiamo che cosa seguire!

Quale informazione è giusta e quale invece è sbagliata? Quale stile alimentare è più adatto a me?

Queste sono solo alcune delle domande più comuni in materia di nutrizione ma l'Āyurveda ha buone risposte per tutti.

L'Āyurveda spiega con chiarezza e semplicità come trovare e ritrovare il proprio miglior stile alimentare, cosa produce salute e cosa invece può portare allo squilibrio, cosa è adatto e cosa non lo è, quali combinazioni siano sane e quali nocive. Ma non basta saper gestire la propria alimentazione a livello grossolano perché occorre anche avere consapevolezza delle influenze che il cibo ha negli aspetti puramente nutritivo, mentale e spirituale. Siamo fatti di cibo e degli stessi elementi di base che ci circondano, se il cibo è adeguato siamo in sintonia totale con l'ambiente, dentro e fuori di noi.

In questo seminario scopriremo:

- come scegliere il cibo più adatto alla nostra Natura in relazione alla stagione ed all'ambiente in cui viviamo
- come combinare in modo equilibrato i diversi alimenti
- a riconoscere gli elementi di disturbo che causano squilibrio ed a correggerli
- i diversi livelli e come il cibo agisce dal livello più grossolano a quello sottile

Sperimerteremo insieme le possibilità concrete che l'Āyurveda ci offre per vivere una vita più sana ed equilibrata, pienamente e consapevolmente vissuta in ogni suo aspetto.

Diretto successore di una delle otto grandi Famiglie Asthavaidyan (medici tradizionali) del Kerala. Ha ricevuto un'educazione in Āyurveda sia di tipo tradizionale che accademica.

Il Dr. Nambi, nonostante la giovane età, è una delle massime autorità internazionali in Medicina Ayurvedica con particolare riferimento all'impiego del Pañcakarma nelle malattie del Sistema Nervoso.

Per la sua grande capacità didattica e comunicativa, oltre alla normale attività di insegnamento, è regolarmente chiamato in qualità di ospite ed esperto nei programmi divulgativi di Āyurveda in diverse reti televisive indiane.

Il Dr. Ashtavaidyan A.N.Narayan Nambi MD (Ay) MRAP è Direttore della Divisione Ricerca ed Educazione dell'Istituto Ashtavaidyan Trichur Thaikatmooss' SNA Oushadhasala Pvt. Ltd.

E' Segretario della Sotto Commissione Servizi Clinici Consiglio per la Cooperazione internazionale del Sistema di Medicina Indiana Dipartimento dell'AYUSH Ministero della Salute Governo dell'India.

E' Professore Associato presso il Vísnu Āyurveda College, Shornur, Kerala - India. E' membro del Corpo Docente della Scuola di Medicina Ayurvedica "Ayurvedic Point", Milano e dell'European Institute of Vedic Studies, Saave, Francia. Autore di numerose pubblicazioni ed articoli, tiene regolari Seminari di approfondimento sull' Āyurveda in Europa.



IL SEMINARIO E' APERTO A TUTTI

Informazioni 348 1568692 - info@ayurvedicpoint.it

Scuola Ayurvedic Point c.so Sempione 63 Milano

