



# Corso di Nutrizione Ayurvedica

2024

LEZIONI  
ON-LINE

LEZIONI  
IN AULA

RITIRO  
RESIDENZIALE

ESPERIENZA  
PRATICA IN  
CUCINA

CORSO APERTO A TUTTI



ayurvedic point



E' ormai universalmente riconosciuto che un'alimentazione corretta è il presupposto fondamentale per il mantenimento dello stato di salute.

Ogni giorno vengono elaborate nuove teorie dietetiche più o meno scientifiche; queste creano una sempre maggiore confusione, spesso sono sbilanciate e mancano di una componente fondamentale: l'educazione dell'individuo alla cura di se stesso, che è la prima fonte di prevenzione.

La nutrizione secondo l'Āyurveda è fondamentalmente un'alimentazione adeguata all'individuo, all'età, al momento, all'attività, allo stato di salute come allo stato di malattia.

Il corso, partendo dai fondamenti dell'Āyurveda più tradizionale ha come obiettivo la loro applicazione nel nostro contesto ambientale e culturale, per acquisire quindi una competenza teorica e pratica delle basi della dietetica ayurvedica e mantenere una nutrizione equilibrata e salutare nella quotidianità.

## FINALITA' DEL CORSO





# A CHI E' RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono approfondire gli aspetti di una corretta nutrizione rivolta al benessere della persona ed al mantenimento dello stato di salute in modo semplice e naturale.

E' tuttavia rivolto anche all'attenzione del professionista che opera in campo nutrizionale.

Non è necessaria alcuna conoscenza pregressa in Āyurveda.





# FREQUENZA

Il percorso formativo teorico/pratico è espresso in 100 ore di didattica (ore frontali, ore online, ore del Ritiro Residenziale)

Febbraio - 3/4 - Sede Scuola Ayurvedic Point - Milano

Marzo - online

Aprile - online

Maggio - 18/19 - Sede Scuola Ayurvedic Point - Milano

Giugno - online

Luglio - 11/12/13/14 Seminario Residenziale  
c/o Hotel Palazzo Lodron Bertelli ★★★★★ Caderzone Terme (TN)

Settembre 1 - Sede Scuola Ayurvedic Point - Milano

Le date delle lezioni online verranno comunicate in seguito.  
Tutte le lezioni online saranno registrate e rese disponibili ai partecipanti.



# COSA IMPARI

- ▶ Esame delle necessità della persona secondo i principi dell'Āyurveda.
- ▶ Valutazione dei diversi tipi di alimenti.
- ▶ Conoscenza dei principi di base della dietetica ayurvedica.
- ▶ Conoscenza delle incompatibilità tra i diversi tipi di alimenti.
- ▶ Costruzione di un pasto corretto secondo la logica ayurvedica.
- ▶ Elaborazione di una corretta routine alimentare giornaliera e stagionale.
- ▶ Adattamenti dietetici per le diverse costituzioni
- ▶ Adattamenti dietetici nelle varie situazioni non patologiche come i vari tipi di attività e le diverse scelte dietetiche (vegetariani, vegani etc.)



# PROGRAMMA

- ▶ Introduzione all'Āyurveda: storia, filosofia, testi classici, teoria, concetti di base, la costituzione individuale
- ▶ La nutrizione secondo l'Āyurveda: concetto di digestione, assimilazione, eliminazione
- ▶ La costituzione individuale secondo l'Āyurveda: la nutrizione secondo la propria natura
- ▶ La nutrizione secondo le stagioni e lo stile di vita: come mangiare in accordo con l'Āyurveda
- ▶ Analisi degli alimenti secondo l'Āyurveda: proprietà e caratteristiche di cibi e bevande
- ▶ Combinazioni alimentari corrette e sfavorevoli secondo l'Āyurveda: come costruire un corretto menù, elementi di base ed antidoti dei cibi
- ▶ Metodi di preparazione e cottura dei cibi: sperimentazione pratica in cucina
- ▶ Il cibo come medicina: la nutrizione come prevenzione e cura
- ▶ Aspetti sociali e psicoemotivi del cibo secondo l'Āyurveda: il cibo e la mente, la consapevolezza del nutrimento
- ▶ Il concetto di dieta secondo l'Āyurveda: la nutrizione nelle diverse fasi della vita, secondo le attività lavorative e sportive
- ▶ Nutrizione e spiritualità





# CORPO DOCENTE

Dr.ssa Barbara Bergnach  
(medico chirurgo, esperto in Āyurveda - Udine)

Dr. Antonio Morandi  
(medico chirurgo, spec. in Neurologia, Varese. Direttore della Scuola "Ayurvedic Point", Presidente della S.S.I.M.A. Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica )

Carmen Tosto  
(tecnico in Āyurveda Certificato FAC - Insegnante Yoga.  
Direttore del Corso per Tecnici in Āyurveda Scuola "Ayurvedic Point")





# ISCRIZIONE

€ 1500 nella quota è inclusa la partecipazione al Ritiro Residenziale (vitto ed alloggio incluso) c/o Hotel Palazzo Lodron Bertelli ★★★★★ Caderzone Terme (TN)

€ 1350 quota scontata del 10% per gli studenti in formazione e diplomati presso la scuola Ayurvedic Point

La quota di partecipazione è suddivisa in 2 rate:

1° Rata con versamento del 50% della quota entro e non oltre il 15 gennaio 2024

2° Rata con versamento del 50% della quota rimanente entro e non oltre il 15 maggio 2024

Numero limitato di posti





## INFORMAZIONI E CONTATTI

348 1568692

02 39265798

[info@ayurvedicpoint.it](mailto:info@ayurvedicpoint.it)

[www.ayurvedicpoint.it](http://www.ayurvedicpoint.it)

Ayurvedic Point c.so Sempione 63 – 20149 – Milano

## CONTATTI

