



CENTRO AYURVEDA

e discipline complementari

Centro studi di Ayurveda e Yoga

Salita di Santa Brigida 10/4 16126 (GE)
0102364130 3664136658
ayurveda@centroayurveda.it
www.centroayurveda.it

अयुर्वेद

seminario

2023

21 ottobre

18 novembre

2024

13 gennaio

10 febbraio

9 marzo

13 aprile

11 maggio



a cura di

Guido Nathan Zazzu

Sette incontri dedicati alla più antica cultura della Vita,
per imparare a conoscere la singolarità di ogni individuo, le sue
qualità, e soprattutto lo stile di vita adatto a mantenersi in buona salute,
prevenendo l'insorgenza di disagi della mente o di disturbi del fisico.
Conoscenza, che diviene necessario punto di partenza per chi voglia
avviare un percorso di formazione in questa antica disciplina,
che offre tuttora valide risorse per i disagi e i disturbi
dell'uomo contemporaneo.



*...con l'obiettivo di trarre dalle indicazioni dell'Ayurveda gli strumenti
per imparare a conoscere il proprio corpo, ad armonizzarlo con la mente e
ad avviare di conseguenza uno stile di vita salutare, riconoscendo i ritmi
adeguati da rispettare durante il giorno e durante il succedersi delle
stagioni, acquisendo gli strumenti di base per riconoscere
l'alimentazione adatta ad ognuno.*

iscrizioni: entro sabato 7 ottobre

frequenza: gli incontri si svolgeranno il sabato dalle ore 15.00
alle ore 18.30 nelle date indicate, in presenza ed eventualmente online

quote di partecipazione: € 510 in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione
oppure due versamenti di € 295 all'iscrizione ed entro il terzo incontro

