



# 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



# MANGIARE SANO DIGERIRE BENE

a cura di

## Michelle Costantini

Michelle ha intrapreso lo studio dell' Ayurveda presso il nostro centro, ha proseguito gli studi all' Ayurveda & Yoga al Retreat Hospital di Coonoor, Tamil Nadu (India) e ha successivamente conseguito il diploma di Ayurveda Food & Nutrition Consultant presso l' International University of Yoga & Ayurveda, Salt Springs, Florida (Usa).

È spesso relatrice alle conferenze ayurvediche negli Usa; a tutt'oggi continua il suo percorso di ricerca nello studio delle erbe.

## mercoledì 11 ottobre ore 18.30

L'incontro è gratuito, aperto a tutti, e si svolgerà online e in presenza; iscrizioni entro lunedì 9 ottobre.

