Nutrición ayurvédica
Seminario básico I

Este seminario básico es de carácter práctico y ofrece una aproximación inicial a la nutrición según el Ayurveda.

Ahara (dieta o nutrición) es uno de los tres pilares básicos para el mantenimiento de la vida. La alimentación se considera uno de los factores más importantes para el mantenimiento de la salud y para que la persona realice su máximo potencial.

Cada persona es diferente, realiza actividades diferentes y requiere por tanto diferentes tipos de alimentación. Las estaciones, el clima, las condiciones del entorno también varían. Los alimentos tienen también cualidades, propiedades, sabores y efectos diversos.

El Ayurveda recoge todos estos factores y los tiene en cuenta a la hora de gestionar la dieta y la alimentación de cada individuo, potenciando el uso de algunas sustancias y evitando otras según la condición y actividad de la persona, el clima, la estación y el lugar.

FECHAS Y SITIO

Sábado 28 abril 10:00h. a 18:00h.
Domingo 29 abril 10:00h. a 13:30h.

Templo Hare Krishna
Plaza Real Nº 12, Entlo.2, Barcelona
Metro L3 Liceu

CONTENIDOS

1. *Agni*: el fuego digestivo.

2. Ritmos diario y nocturno (*dinacharya*, *ratricarya*), regulación de la vida diaria.

3. Indicaciones para la nutrición (*ahara*).

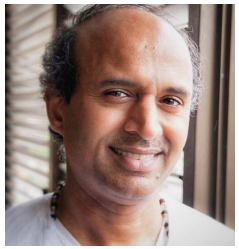
4. Agua: importancia e ingesta. Uso de otros líquidos.

5. Uso de las especias principales y remedios comunes para el mantenimiento de la salud.

6. La dieta de purificación.

7. Recetas de inspiración ayurvédica para una nutrición adecuada.

ORGANIZAN



Dr. Sudhakar Powar, médico ayurveda, director del Master en Terapia Ayurvédica de la EUI Sant Joan de Déu.

Elena Saura, enfermera, coordinadora del Master en Terapia Ayurvédica de la EUI Sant Joan de Déu.

INSCRIPCIONES

La inscripción previa es obligatoria.

Contacto: Agustín Hernández Navarro
agustihnav@gmail.com
670 24 24 08