

---

# Ayurveda per tutti i giorni

Ayurveda e riti tibetani per una pratica quotidiana di benessere

ANTONELLA GENTILI

---

L'Ayurveda, un sistema di conoscenze mediche, filosofiche e spirituali tramandato in India da tempi immemorabili, è entrato prepotentemente nella mia vita alcuni anni or sono ed ha risvegliato in me l'impulso della viaggiatrice/scopritrice, laddove per viaggio intendo un percorso in e verso una dimensione spirituale che abbia come "mezzo di trasporto" il corpo.



Semplici pratiche di igiene quotidiana a costo zero

Nel corso di questa giornata esploreremo una pratica tibetana per il benessere psicofisico derivante dall'Ayurveda, che per la sua semplicità è agevolmente inseribile in una routine quotidiana e che, pur richiedendo pochi minuti di pratica, può realmente contribuire ad accrescere la nostra energia migliorandone anche la qualità. Ad ogni esercizio fisico viene abbinata una affermazione/meditazione il cui scopo è quello di armonizzare le energie del corpo con quelle dello spirito e della mente. Apprendendo le tecniche e praticandole con costanza i risultati saranno visibili e percepibili in poco tempo e il benessere che ne deriverà sarà davvero notevole. Ecco quindi che parleremo di Chakra ma anche di cibo, di pratica fisica ma anche di spiritualità. L'Ayurveda è soprattutto conoscenza. Di cosa? di me, degli altri come esseri unici ed irripetibili, dei nostri microcosmi come parte di un infinito, magico stupendo ologramma: quello della VITA in cui ognuno è parte del tutto e il tutto è parte di ognuno. Vi aspetto numerosi per iniziare.... il viaggio. Nella valigia mettete una tuta, un telo di spugna e tanta voglia di imparare e di stare bene insieme!

Conduttrice: Antonella Gentili [www.aipt.info/antonellagentili](http://www.aipt.info/antonellagentili)