

## Ilaria Maria Gemma

Nasce a Milano nel 1978. I suoi studi formativi, in ambito artistico e pedagogico le hanno permesso una visione del mondo originale, sensibile e al di fuori degli schemi. Da vent'anni è Terapista Ayurvedica, Naturopata, docente di Ayurveda, Insegnante Yoga specializzata in tecniche di rilassamento e Nidra. Fondatrice del Centro di Medicina Naturale "Il 7° Chakra" a Sesto San Giovanni. Autrice del libro *La Nostra Casa Madre Terra* edito dalla community United People of the World di cui è co-fondatrice.

### FILOSOFIA E MEDICINA AYURVEDICA

In questo corso tratteremo i seguenti argomenti: ripasseremo e approfondiremo i DOSHA (costituzione fisica e mentale di appartenenza) e la filosofia della medicina Ayurvedica. I 6 sapori: I RASA da utilizzare in cucina per mantenere e ritrovare il benessere. Cosa sono e a cosa servono i PINDASWEDA per curare mente e corpo da molti disturbi. Tecniche di massaggio e automassaggio per prevenire le malattie e mantenere un buon stato di salute psico fisica. Pranayama (respirazione) e meditazione per migliorare il proprio benessere.

## Corso 318

3° Trimestre - Venerdì - 1° ora 14.45—16.00

20/03/2026	27/03/2026	10/04/2026	17/04/2026	24/04/2026
08/05/2026	15/05/2026	22/05/2026	29/05/2026	