

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:

- Ripasso sui Dosha e Guna (costituzione fisica e mentale di appartenenza) e la filosofia della medicina Ayurvedica.
- Ayurveda in cucina: imparare a cucinare in base alla propria costituzione fisica e mentale con ricette ed erbe.
- Realizzazione di una crema antidolorifica con ingredienti naturali.
- Pranayama, meditazione e canti mantra per mantenere un buon stato di salute psico-fisica.

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