



SCUOLA TRIENNALE DI NATUROPATIA-PSICA ANNO 2015 Modulo Rosso-A

ALIMENTAZIONE NATURALE: alimentazione Ayurvedica Epg *Prof. F. RUGGERI*

Programma:

- Basi filosofiche e storiche dell'Āyurveda
- I 5 grandi elementi
- Le tipologie costituzionali
- I sette tessuti
- Principi di alimentazione ayurvedica
- I 6 sapori
- Azione degli elementi tramite i sapori
- La digestione e le sue fasi
- I prodotti di scarto
- Il non elaborato, le tossine
- Test per conoscere la propria tipologia costituzionale
- Come la alimentazione in visione ayurvedica può influire sugli equilibri del corpo
- Approfondimenti delle nozioni esposte nel primo giorno
- Applicazione delle nozioni sulla base dei test effettuati
- Spezie - Laboratorio