

SEMINARIO

Il sonno e i suoi ritmi in Āyurveda

Il sonno, Nidrā in sanscrito, è particolarmente importante ed oggetto di osservazione e studio in Āyurveda.

La corretta relazione fra stato di veglia e sonno, nonché la qualità stessa del sonno, la natura individuale, l'equilibrio mente/corpo, sono tutti fattori di massima importanza nella gestione di un corretto sonno che porta, quando in armonia, ad una sana gestione della vita

Il come dormiamo ci parla di chi siamo e di cosa stiamo vivendo, sia che ne siamo consapevoli sia che non lo siamo.

In questo seminario esploreremo insieme le caratteristiche del sonno ed alcuni dei suoi disturbi secondo la visione dell'Āyurveda.

In particolare, ci soffermeremo sui possibili rimedi e consigli per favorire un sonno riposante e rigeneratore.

Il seminario prevede una parte teorica e una parte pratica.

Il seminario è rivolto a tutti.

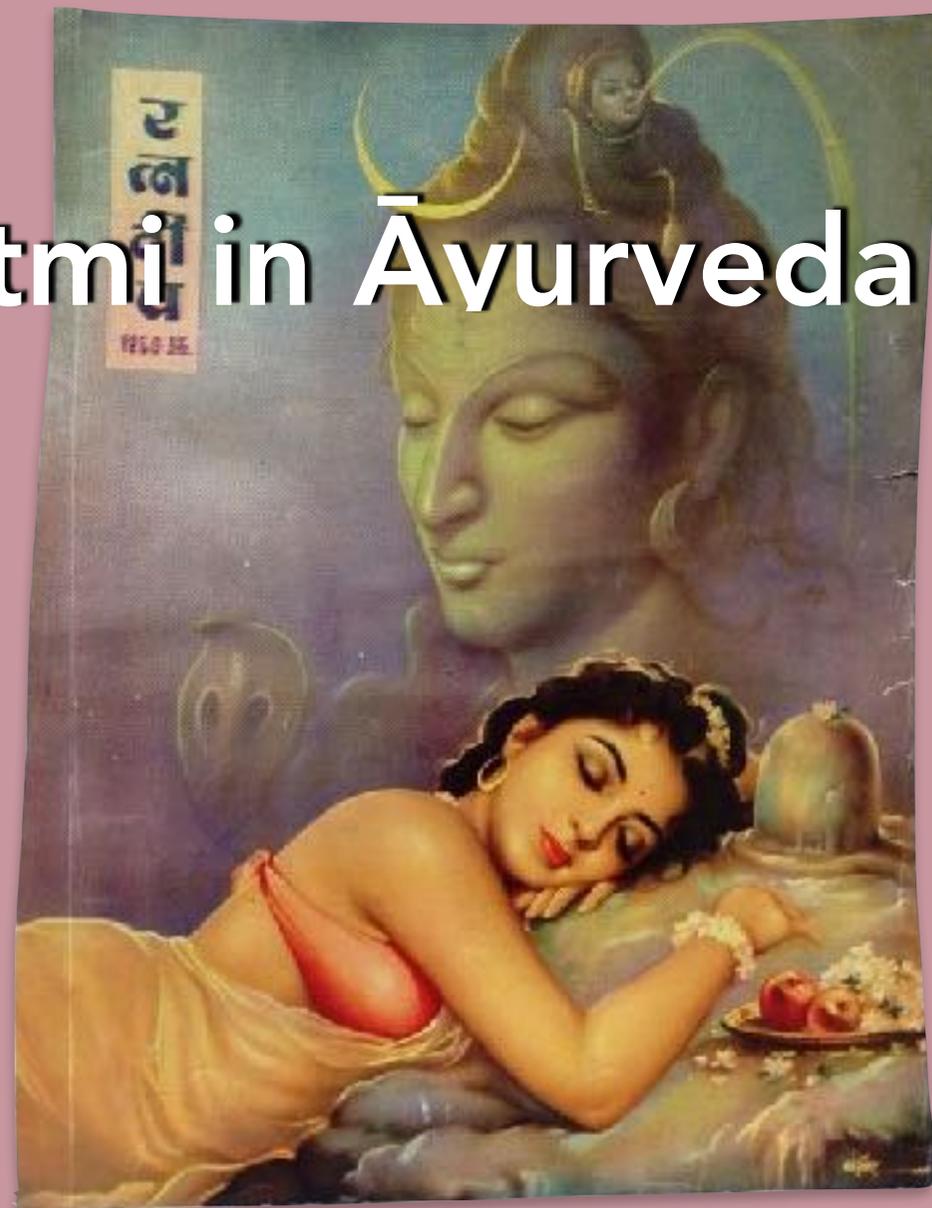
Contributo: €. 120 (iva inclusa)

€. 110 (iva inclus)

a) x studenti e diplomati Ayurvedic Point

info@ayurvedicpoint.it - 3481568692

Scuola Ayurvedic Point C.so Sempione 63 Milano



domenica 12 marzo 2017

con dr.ssa Dacia Dalla Libera
(medico esperto di Āyurveda)

ISCRIZIONI: entro il 5 marzo