



Circolo DEVA –Yoga e Meditazione
via Savonarola, 125 - 35137 Padova

Dalla purificazione quotidiana al Panchakarma

Stile di vita, alimentazione, yoga e trattamenti per la purificazione di corpo e mente

seminario teorico-pratico guidato da **Lara Muraro e Paola Bellamoli**



L'Ayurveda, scienza millenaria di origine indiana, si fa risalire nientemeno che a Brahma, creatore dell'Universo. Il termine sanscrito significa letteralmente : scienza della durata della vita.

Durante il seminario approfondiremo, con l'aiuto di due esperte, le tecniche di purificazione, che costituiscono le pratiche principe dell'Ayurveda, per eliminare dal corpo le tossine, primo passo per raggiungere un completo benessere psico-fisico, a garanzia della longevità e dell'armonia tra corpo, mente e spirito.

Il Seminario si terrà il **19 Febbraio 2017**
presso la **Fornace Carotta, via Siracusa, 61 Padova**, dalle 9.00 alle 18.00.

Per informazioni: circolo.deva@padovayoga.org www.padovayoga.org

Dott.ssa Paola Bellamoli

Medico Chirurgo, specialista in Anestesia e Rianimazione. Lavora in Ospedale a Verona dove si occupa prevalentemente di terapia del dolore. Ha conseguito il diploma di perfezionamento in Medicina Ayurvedica presso la Scuola Ayurvedicpoint di Milano e sta approfondendo gli studi in Medicina Tradizionale Cinese e Agopuntura presso l'UMAB di Brescia. L'integrazione delle conoscenze dentro di sé avviene ogni giorno affiancando allo studio la pratica clinica, fonte insostituibile di nuovi spunti di riflessione e di crescita.

Lara Muraro

Naturopata in Ayurveda, diplomata presso l'Ayurveda International Accademy di Firenze, continua ed approfondisce lo studio dell'Ayurveda diplomandosi come Terapista in Ayurveda presso la Scuola Ayurvedic Point di Milano. Insegnante di Yoga e Meditazione della Tradizione Himalayana di Swami Rama e Swami Veda Bharati si è diplomata presso l'Himalayan Institute di Firenze.

Il suo interesse è quello di integrare le due "scienze sorelle" Ayurveda e Yoga per offrire un sistema completo di prevenzione, benessere e trasformazione. Sviluppa percorsi di consapevolezza proponendo uno stile di vita che permetta di ritrovare il contatto con se stessi e di ritornare a vivere in armonia con la natura e i suoi ritmi.

Istruttore certificato di MB- EAT (Mindfulness based Eating Awareness Training), offre percorsi di consapevolezza e conoscenza di sé nel rapporto con il cibo e il proprio corpo. Frequenta regolarmente corsi di approfondimento e specializzazione in Italia e in India.



Circolo DEVA –Yoga e Meditazione
via Savonarola, 125 - 35137 Padova

Dalla purificazione quotidiana al Panchakarma

Stile di vita, alimentazione, yoga e trattamenti per la purificazione di corpo e mente

seminario teorico-pratico guidato da **Lara Muraro e Paola Bellamoli**

Programma

Domenica 19 - ore 9.30 Inizio del Seminario
ore 11.30 Pratica yoga
13 -14.30 Pausa pranzo
ore 14.30 Ripresa Seminario
ore 16.30 Pratica Yoga
ore 18.00 Chiusura Seminario

www.padovayoga.org

La partecipazione è **gratuita per i Soci Deva**. Agli altri sarà chiesto un contributo di € 25.

Il numero dei posti è limitato e sarà data la precedenza ai Soci.

Per la pausa pranzo, poichè non è possibile mangiare all'interno della struttura, sono disponibili in zona diversi bar.

Si ricorda di portare tappettino, cuscino e coperta.

circolo.deva@padovayoga.org