

- ESTILO DE VIDA -

NUTRIÇÃO AYURVÉDICA

Plano do Curso

NUTRIÇÃO AYURVÉDICA & ESTILO DE VIDA

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Profissionais da área da saúde; Terapeutas, Massoterapeutas, Psicólogos, Naturopatas, Público em geral.

DETALHES

Aprender as bases da Medicina Ayurvédica e seus preceitos quanto a Nutrição Ayurvédica e Estilo de Vida. O Estilo de Vida, de acordo com cada biótipo, conduz a uma vida mais saudável, mais feliz e mais gratificante. Grupos a iniciar: Lisboa: 17 de Fevereiro. Porto: inscrições abertas abertas.

Respeitando os valores e os princípios da mais antiga medicina do Planeta, esta formação visa dar ferramentas para os participantes adoptarem, sem desrespeitar a cultura local, o conhecimento desta milenar ciência para a sua vida quotidiana e familiar.

PROGRAMA

Os Fundamentos da Ayurveda - Princípio Ayurvédico Mente-Corpo:

- O Ser Humano como um microcosmo do cosmos.
- Como determinar e equilibrar a constituição da nossa personalidade individual e original do Corpo-Mente (Prakrati)
- Alimentos, Sono e Sexo
- Os 3 Pilares da Vida
- Como obter uma saúde óptima e a satisfação deles.
- O Regime Ayurvédico Saudável para equilibrar e manter os biorritmos de uma saúde perfeita.
- Nutrição Ayurvédica – Alimentação saudável para um Corpo-Mente saudável.
- Cozinha Ayurvédica (Não haverá aulas práticas)
- Culinária prática vegetariana saudável, compreensão das propriedades curativas das especiarias e alimentação consciente. Como emagrecer e manter o seu peso através dos alimentos Ayurvédicos e estilo de vida.
- Shri Shakti Pranayama e Meditação
- Exercícios respiratórios Yogis para aumentar o prana, a vitalidade e a concentração.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO*

Número de hrs: 24h presenciais

Preço: 100 Euros por mês (3 meses = 300 Euros) + 50 Euros de Inscrição.*
O preço inclui um caderno especial com receitas deliciosas para cada dosha.

*Pode ser pago de forma parcelada. Desconto de 10% para sócios.

Certificado: Os alunos aprovados recebem um certificado de formação em Nutrição Ayurvédica & Estilo de Vida.

Material: Dois cadernos de apontamentos e um com receitas.

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: Das 10h às 19h00

Informações: 960448999 / 919075904 / 212467740

E-mail: lisboa@ayurvedica.org