

## AYURVEDA del QUOTIDIANO

### Corso sui Principi Fondamentali di Ayurveda

Da mercoledì 4 maggio, ore 20 – 21.30

5 incontri €90

*Alla nascita ognuno di noi porta con sé il libretto di istruzioni per l'uso e la manutenzione della propria macchina: corpo-mente-spirito.*

*Generalmente nessuno ci insegna a decifrarlo, così nascono le nostre varie difficoltà di gestione, gli intoppi, le cadute, gli squilibri.*

*L'Ayurveda ci offre una chiave di lettura molto chiara, profonda e pratica della nostra costituzione fisica e mentale.*

*Ayurveda come Scienza di Vita e anche, ma non solo, Medicina Alternativa.*

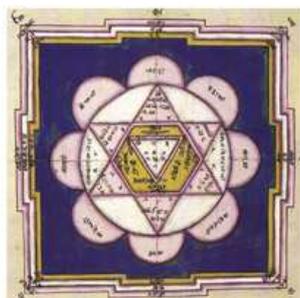
Il corso si articola in un primo ciclo di 5 incontri in cui verrà presentato lo spirito dell'Ayurveda nella sua forma più pura e più vicina allo Yoga, scienze complementari di quell'unica antica tradizione universale basata sui Veda. Ai momenti teorici sui principi fondamentali dell' Ayurveda, si alterneranno momenti esperenziali in cui ognuno potrà familiarizzare con i contenuti di questa meravigliosa Scienza di Vita . Concetti apparentemente astratti e distanti come Guna, Dosha verranno riconosciuti come componenti dinamiche della propria personalità.

*Relatrice: Dr Laetitia Vercellotti  
Dr. in Psicologia & Naturopata in Ayurveda  
Ayurveda International Academy*

**Presso**

**SIVANANDA YOGA FIRENZE  
VIA DE' MARSILI 1 (PIAZZA PITTI)**

**Per prenotare: [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it) / 3289660501**



**Dr. LETIZIA VERCELLOTTI**  
**Presidente Ayurveda International Academy**

Laureata nel '78 in Psicologia presso l'Università di Padova, nel 1981 ha il primo incontro con l'Ayurveda come pensiero e pratica di vita. Segue la formazione di Naturopata in Ayurveda e per molti anni collabora con l'Istituto Italiano di Ayurveda dove, sotto la guida diretta del Dott. Bhagwan Dash, si specializza nel trattamento del disagio psicologico, affrontato con le metodologie dell'Ayurveda e dello Yoga.

A Nuova Delhi, presso l'Ospedale Ayurvedico Governativo di New Delhi, approfondisce la teoria e la pratica delle diverse tecniche di Massaggio Ayurvedico e di Panchakarma. Svolge inoltre regolari soggiorni in India presso Ashram e Centri Ayurvedici Tradizionali, risalendo così alle origini di quella unica visione globale della vita che hanno in comune lo Yoga e l'Ayurveda.

Presidente dell'Ayurveda International Academy, collabora a un'attenta diffusione dell'Ayurveda in Italia e in Europa. Dal 2000 è docente di Ayurveda e Massaggio Ayurvedico presso la sede romana della Scuola di Naturopatia Riza. Dal 2007, quale docente di Ayurveda, collabora con l'Himalayan Yoga Institute di Firenze, e in India a Rishikesh presso il Sadhaka Grama Ashram.