



## FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023

Occasioni per conoscere e sperimentare discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati



### PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

#### Nutrirsi in armonia con gli elementi

Domenica 11.40 – 12.30 conferenza con Carla verga

L'antica medicina indiana, sorella dello Yoga, insegna i principi per vivere in armonia con la terra seguendo le leggi che la natura insegna. Gli elementi naturali amalgamandosi determinano la costituzione di ogni individuo che va sostenuta e rispettata seguendo le giuste regole di vita, tra cui in primis i principi di una corretta alimentazione.

Gli alimenti influenzano la nostra costituzione, l'ayurveda guida la persona a scegliere i cibi utili al miglioramento dello stato di salute e benessere. Una scelta corretta degli alimenti adatti alle proprie caratteristiche individuali può portare ad un cambiamento importante del proprio aspetto fisico, guidando all'armonizzazione della struttura, del peso, del colorito della pelle, della radiosità dello sguardo, nonché dello stato mentale. L'ayurveda segue un principio molto semplice e diretto la combinazione degli alimenti secondo i sapori. Se ne parlerà durante l'incontro che proporrà anche un'esperienza diretta.



Carla Verga da anni sostiene l'Associazione Culturale So'ham seguendo la via dello yoga e proponendo eventi e incontri mirati alla diffusione della scienza ayurvedica. Diplomata "AYURVEDIC POINT" Scuola di Medicina Ayurvedica con sede in Milano. Ha ricevuto l'insegnamento del massaggio ayurvedico dei monaci erranti da Alida Dal Degan, (autrice del libro "Nel cuore del massaggio ayurvedico"). Approfondisce il massaggio ayurvedico e le tecniche di bellezza naturale con Kandeephan Joythimayananda e Abyangam, di fama internazionale. Attualmente si dedica alla diffusione di una cultura dell'armonia e della bellezza proponendo eventi artistici e culturali.

[www.soham.it](http://www.soham.it) - [info@soham.it](mailto:info@soham.it)