



TRUE WORLD ORDER

Desde: 1957

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Posturas - Respiración - Relajación - Alimentación - Meditación

Eraso 4, 28028 Madrid, Tel: +34 91 361 51 50, WhatsApp +34 654 38 99 70
madrid@sivananda.net, www.sivananda.es

AYURVEDA Y COCINA: 6-9 JULIO 2021

EN LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Conferencias sobre la nutrición yóguica y el vegetarianismo y un taller práctico de cocina vegetariana.

CONTENIDOS

- ¿Qué es una dieta yóguica?
Ética, ecología y salud
Fuentes naturales de calcio, hierro, B12 y proteínas
- 1 demostración práctica de cocina:
Cocinar un plato principal yóguico que incluya verduras, cereales, legumbres, ensalada y postre
- ¿Qué comer antes de ir a dormir? Recetas de cenas fáciles de digerir
Cómo empezar el día de forma yóguica: recetas de desayunos rápidos, energéticos y calientes
- La dieta es lacto-vegetariana (recetario incluido). Hay alternativas veganas y sin gluten de las recetas para las personas con necesidades dietéticas especiales.

PROFESORA AYURVEDA Y COCINA



Parvati, Pilar Strange

Es profesora Sivananda desde hace muchos años. Formada en Ayurveda en el «Ayurvedic Institute» del Dr Vasand Lad en Albuquerque, New Mexico (USA), ha impartido cursos de ayurveda y nutrición en el Centro de Yoga Sivananda de Madrid así como en retiros y formaciones de profesores en España.

Programa diario:

Día 6 de julio: llegada

16:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)

18:00h Cena vegetariana

20:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia

21:30h Infusión y descanso



TRUE WORLD ORDER

Desde: 1957

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Posturas - Respiración - Relajación - Alimentación - Meditación

Eraso 4, 28028 Madrid, Tel: +34 91 361 51 50, WhatsApp +34 654 38 99 70
madrid@sivananda.net, www.sivananda.es

Días 7 y 8 de julio

6:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia

8:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)

10:00h Desayuno/almuerzo vegetariano

14:00h Conferencia/taller temático (Ayurveda y cocina)

16:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)

18:00h Cena vegetariana

20:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia sobre Ayurveda

21:30h Infusión y descanso

Día 9 de julio

6:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia

8:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)

10:00h Desayuno/almuerzo vegetariano

12:00h Taller práctico de cocina vegetariana

14:00h Salida

*Este programa puede estar sujeto a cambios

*Si deseas permanecer antes o después de este programa puedes reservar días o actividades sueltas.