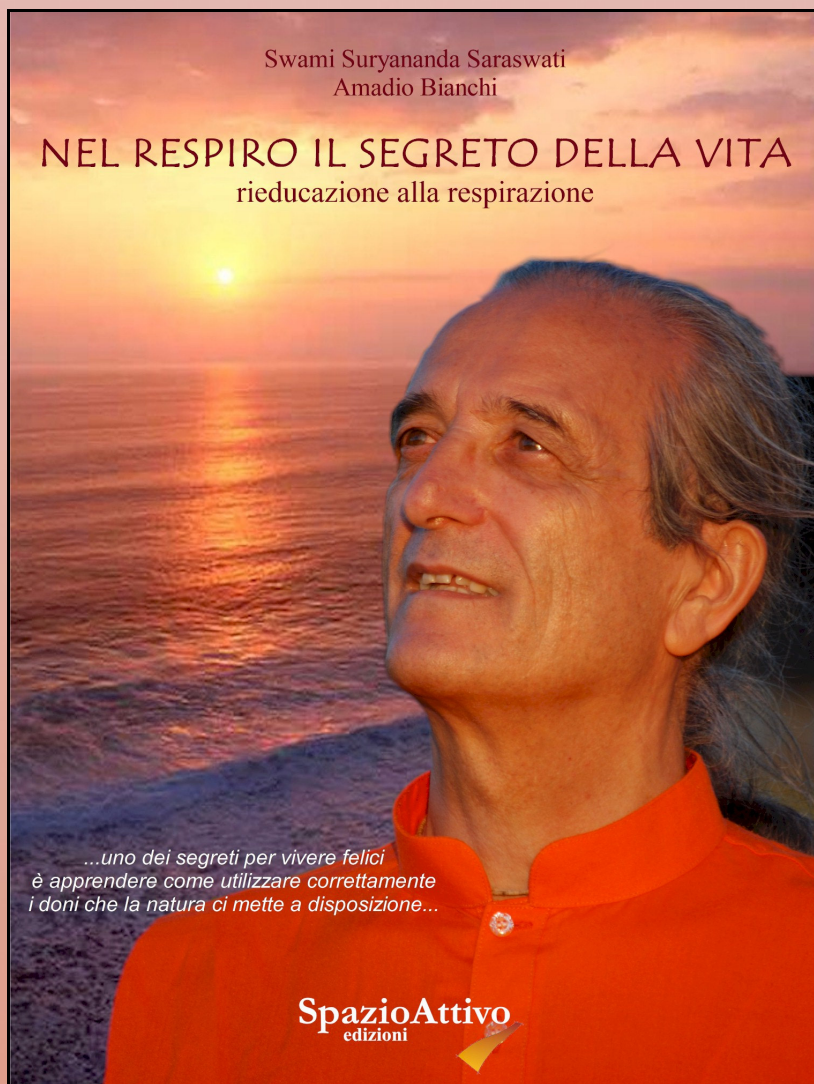


**Amadio Bianchi**

# **SALUTE E BENESSERE CON L'ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA DALLO YOGA E DALL'AYURVEDA**



**AMADIO BIANCHI,**  
è presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International Yog Confederation di New Delhi, coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, ambasciatore della The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines, membro fondatore della European Ayurveda Association.

E' entrato in contatto con il pensiero orientale pubblicando due quaderni di filosofia: "L'Evoluzione" e "I Simboli" che gli hanno permesso di scoprire la cultura indiana.

Tiene corsi e conferenze un po' ovunque, dove presenta sistemi integrati, frutto di una lunga esperienza maturata a stretto contatto con la realtà psicofisica indiana, con luminari della scienza medica ayurvedica e monaci orientali, ed è spesso presente nei maggiori congressi in qualità di relatore.

Il maestro collabora con riviste, giornali, editori, televisioni e siti internet in qualità di ospite e curatore di testi.

## **IL LIBRO**

L'aria è uno dei 5 elementi costitutivi dell'intero universo e il principale rapporto che intratteniamo con esso avviene attraverso la respirazione. Guarire da molti disturbi è possibile attraverso una riconnessione con il presente attraverso la pratica dello yoga, del prāṇāyāma e della meditazione, riconquistando la piena libertà e la capacità di una libera concentrazione.

Questo libro presenta un ordinato sistema di rieducazione all'atto respiratorio e propone, oltre alla teoria, anche pratici esercizi che gradualmente possono condurre chiunque ad un utilizzo sempre più corretto dell'elemento aria.

**“...uno dei segreti per vivere felici è apprendere come utilizzare correttamente i doni che la natura ci mette a disposizione...”**

**Martedì 15 Maggio ore 20:30**

**CUNEO**

**Associazione Yoga Dakini  
via Cacciatori delle Alpi, 8**

**Info: 347-3592455**