

Incontro con il Maestro Amadio Bianchi

SERATA APERTA A TUTTI

# ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

## GLI INSEGNAMENTI DI QUESTA ANTICA MEDICINA



**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.

I principi dell'alimentazione ayurvedica si basano su una sapienza risalente ad almeno 5000 anni fa, che contempla e integra armoniosamente salute, alimentazione, benessere ed equilibrio tra mente, corpo e spirito. Una dieta bilanciata, nella tradizione ayurvedica, non si esprime in termini di grassi, carboidrati, proteine, calorie, vitamine o minerali; bensì considerando i tessuti del corpo, i livelli idrici e salini, i *guna* o proprietà dei cibi, i *dosha* o energie vitali, i *rajas* o gusti, la qualità dei cibi e il *sadhana* ovvero l'assimilazione da parte del corpo.

**Martedì 9 Dicembre ore 20:45**

**SHANTI STUDIO Yoga & Wellness**  
Via Luigi Corte, 2  
**BELLUNO**

**Info: 333-2629860 Francesca Fogliato**