



SHANTI MARGA

Centro Yoga

La combinazione degli elementi secondo l'ayurveda: **VATA, PITTA, KAPHA**

sabato 9 aprile 2022 ore 10:00 - 12:00



I 5 elementi (terra, acqua, fuoco, aria, spazio) si combinano, secondo l'ayurveda, a costituire i 3 dosha: **vata**, **pitta** e **kapha**. Queste energie sono attive in noi in una combinazione unica: **influenzano il nostro aspetto, il nostro temperamento e come gestiamo le situazioni.**

Cosa possiamo fare per mantenerle in equilibrio e migliorare la qualità della nostra vita?

L'ayurveda ci consiglia piccole azioni quotidiane di ben-essere.

**Laboratorio esperienziale aperto a tutti/e
conduce Cristina Lombardi**

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it - Tel. 011.19916941

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino