Alla radice del benessere: il corpo fisico come primo luogo di ascolto

Workshop domenica 8 novembre 2026 ore 10.00 – 13.00 con Giulia Mozzato

La sinergia tra yoga e ayurveda è una risorsa formidabile per trasformare noi stessi e approcciarci diversamente alla vita, coltivando una maggiore integrazione tra corpo, mente e spirito. In questa prospettiva ogni essere non è solo un insieme di processi biochimici o mentali, bensì un'anima che, per compiere il suo viaggio verso la consapevolezza, ha bisogno di un veicolo che include il corpo e la mente.

Questo workshop si propone come il primo di tre incontri dedicati alla conoscenza e alla percezione dei "rivestimenti dell'anima", con lo scopo di riconoscere che lo stato di vero equilibrio è quello in cui non solo il corpo fisico, ma anche la mente e la coscienza sono ascoltati e nutriti in modo appropriato.

Ragioneremo sul concetto di salute e squilibrio nella prospettiva tradizionale e in quella ayurvedica e impareremo a riconoscere su quale livello si manifestano i nostri disturbi. Dopo una panoramica sui tre corpi e i cinque *kosha*, approfondiremo la conoscenza e i livelli di prevenzione, trattamento e cura del corpo fisico, imparando a riconoscere le cause della malattia e i processi che la causano.

Esploreremo il rapporto tra nutrizione, desideri e reali bisogni personali, anche in base alla costituzione ayurvedica di ognuno di noi, impareremo piccoli trucchi per mantenere ottimale la nostra capacità di digestione e assimilazione. Osservando come "abitiamo" ora le nostre giornate, capiremo come sia possibile introdurre una routine quotidiana piacevole e sintonizzata sui ritmi naturali, senza stravolgere le nostre abitudini. Parleremo di *dinacharya*, i rituali quotidiani che scandiscono la giornata nell'ayurveda dall'alba al tramonto, fatta di gesti concreti di cura del sé che, se introdotti nel quotidiano senza rigidità, ci aiuteranno non solo a riportare ordine nel corpo, ma a riconnetterci con le nostre radici naturali e a ristabilire una connessione con il nostro sé autentico.

La prima parte teorica sarà seguita da una pratica di hatha yoga completa e uno yoga nidra finale sulla percezione dei cinque elementi.

È possibile partecipare sia in presenza che online che acquistare la registrazione; ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo **a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com**.

Il costo è di 40 Euro per gli iscritti al centro e, per tutti gli altri, di 60 Euro, comprensivi dei 20 euro per la quota di iscrizione e la tessera CSEN.

