



UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
Sede di San Raffaele Cimena, Gassino e Castiglione
Via Ferrarese 19 – 10090 San Raffaele Cimena (TO)
Tel. 0119812395 – e-mail: info@unitresanraffaele.it

Giovedì 24 Ottobre alle ore 20.45

presso la

Biblioteca di San Raffaele Cimena

Sophia Luypaert, maestro Ayurvedico
*certificato dal Centro Chopra per il Benessere,
naturopata e shiatsuka*

Propone:



AYURVEDA

Creare più vitalità, più gioia nella tua vita!

Sempre più spesso la medicina considera lo stress come il principale fattore delle maggiori malattie. Il nostro corpo e la nostra mente reagisce andando fuori equilibrio, il che con il tempo crea squilibri fisici e emozionali che hanno un effetto negativo sulla nostra vita di tutti i giorni, in ufficio e durante il tempo libero. Alla fine ci troviamo in relazioni tossiche, seguiamo comportamenti alimentari errati, abbiamo problemi di digestione, problemi con il dormire...

L'Ayurveda ci aiuta ad identificare gli squilibri nella nostra vita, ci insegna a correggerli e a sviluppare una routine giornaliera che ci nutre su tutti i livelli