



Chandra Yoga

24 NOVEMBRE

dalle ore 16.00 alle ore 18.00

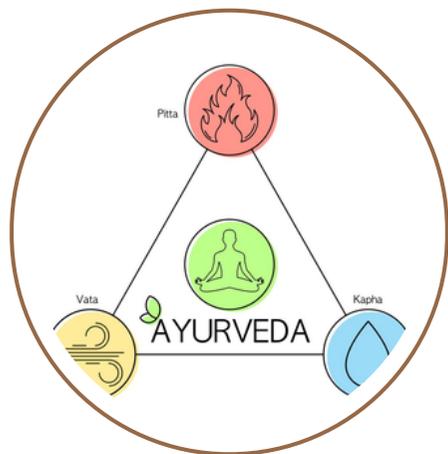
## CHE DOSHA SEI?

Scopri te stesso attraverso l'antica medicina ayurvedica. La medicina ayurvedica, con oltre 5.000 anni di storia, non è solo una cura, ma una vera filosofia che bilancia corpo, mente e spirito. E se pensi che i Dosha – Vata, Pitta e Kapha – siano come i segni zodiacali, ti sbagli di grosso! Sono molto di più: rappresentano la combinazione unica di elementi che ti rende speciale.

Vata (aria e spazio) è l'energia creativa, Pitta (fuoco e acqua) è il calore che trasforma, e Kapha (acqua e terra) è stabilità e nutrimento.

Scoprire il tuo Dosha dominante è come trovare la tua impronta digitale nel mondo del benessere.

Preparati a un incontro speciale che ti svelerà i segreti della tua vera essenza!



## PROGRAMMA

1. Introduzione alla medicina ayurvedica  
Scopri le origini e i principi di questo antico sistema di benessere che armonizza corpo, mente e spirito.
2. I dosha: esplora le tue energie vitali  
Una panoramica su Vata, Pitta e Kapha, le energie che rendono unico ciascuno di noi.
3. Test di autovalutazione del bilanciamento dei dosha  
Compila il test per comprendere la tua combinazione di dosha e ottenere il tuo profilo energetico personale.
4. Panoramica sui trattamenti ayurvedici  
Scopri i principali trattamenti ayurvedici e i loro benefici generali per favorire l'equilibrio e il benessere.

MIMMA TISBA



Mimma ha iniziato la pratica dell'Ashtanga Yoga nel 2008, da allora ha abbracciato una vita dedicata allo yoga. Operatrice ayurvedica dal 2014, ha studiato con Lino Miele, ottenendo nel 2020 l'attestazione per insegnare la prima serie dell'Ashtanga Yoga. La scuola "Ashtanga Yoga Research" di Lino Miele, con Rossana Galanzi, Maria Paola Stefani e Sergio Rossetti, è il suo punto di riferimento spirituale.

Ferdinando d'Arezzo è stato il suo primo maestro, seguito da due anni di pratica con Riccardo Gherardi e studi a Bruxelles con Francesca Di Rosso e Linn e Anne Pinette. Ha partecipato a workshop con Manju Pattahbi Jois e David Swenson, approfondendo negli ultimi anni con Petri Räisänen la pratica degli aggiustamenti curativi.

Insegna Ashtanga Yoga, la sua pratica intensa enfatizza forza, flessibilità, equilibrio, concentrazione e meditazione in movimento, rappresentando per lei la danza del respiro.

