

Yogaterapia, Meditazione, Alimentazione

come MIGLIORARE lo STATO di BENESSERE
e le PRESTAZIONI FISICHE e INTELLETTUALI

PROGRAMMA

Sabato 11 maggio 2019

10,00

Accoglienza e presentazione del programma

10,15

Yoga-terapia, ossia la possibilità di curarsi e prevenire le patologie con una pratica yoga specifica

11,00

Coffe break con tè verde, tisane depurative, ecc...

11,15

Laboratorio di Yoga e Meditazione

13,00

Pranzo vegetariano

Via Rivoira Don 24 - 10060
San Secondo di Pinerolo (TO) Italia
Tel. +39 0121 50.32.41 Fax: +39 0121 50.32.49
www.inforelea.academy

Da sempre attenta al benessere di corpo e mente, **INFOR ELEA** propone una nuova esperienza: **una giornata dedicata allo yoga, alla meditazione, all'alimentazione naturale, al rilassamento, alla consapevolezza corporea, alla musica e al movimento.** Yoga e meditazione sono pratiche molto antiche che ancora oggi assicurano di mantenere a lungo uno stato di benessere. Anche la scienza lo ha confermato: **lo yoga e la meditazione sono davvero efficaci contro ansia, stress e depressione,** e ci aiutano a ritrovare il buonumore. Una corretta alimentazione, poi, è indispensabile per **fornire i nutrienti essenziali allo stato di salute,** prevenire e controllare il colesterolo, l'alta pressione sanguigna, l'obesità, il rischio di cancro, il diabete e l'insonnia. Consumare il cibo giusto e nella quantità appropriata è fondamentale all'equilibrio mente-corpo che favorisce **la vita, la virtù, la forza, la salute, la felicità e la soddisfazione.** Un percorso di conoscenza accompagnato da gustosi cibi naturali, immersi nel verde del parco di Villa la Sorridente, **un momento per rigenerarsi** dallo stress quotidiano, ristabilire un'ideale **armonia e ritrovare il contatto con voi stessi.**



Luigi Torchio

Medico specializzato in medicina dello sport, si è dedicato allo studio di medicina naturale, approfondendo il significato della malattia ed i poteri di autoguarigione della mente.

Insegnante di yoga, ha fatto parte del corpo docenti dei corsi di formazione Isyco per insegnanti di yoga a Torino e a Milano.

Agopuntore ed ipnotista, si è recato spesso in India per attingere dalla cultura orientale ulteriore conoscenza, studiando l'integrazione delle antiche dottrine con la scienza medica attuale.

È stato docente di omeopatia presso la scuola dell'istituto Riza e docente di corretta alimentazione per il progetto "Nutritional Tutor". Vegetariano da circa trent'anni, ora vegano ed esperto nutrizionista, studia gli effetti che i cibi di origine animale possono avere sulla salute, sulla mente e sul comportamento dell'uomo.

Sede di Svolgimento:

Villa la Sorridente, Via Rivoira Don n.24, San Secondo di Pinerolo - Quota di partecipazione: 30,00 €

Per chi intende fermarsi a pranzo presso il ristorante di Villa la Sorridente il costo è di 10,00 €