

CENTRO CULTURAL MIRA
Monográfico AYURVEDA PARA FORTALECER LA SALUD
Miércoles 12 a 14 horas
Del 14 de octubre al 16 de diciembre



Aprendiendo Rutinas Saludables
para Otoño-Invierno

Este taller propone un recorrido teórico-práctico por los principios de la lógica Ayurveda, aplicados al cuidado cotidiano del cuerpo durante los meses de otoño e invierno. A lo largo del mismo, aprenderemos a adaptar nuestra alimentación, hábitos y rutinas diarias, al ritmo de la estación para favorecer el equilibrio físico, mental y emocional, apoyar el sistema inmunitario...

En cada sesión descubriremos herramientas sencillas y fáciles de incorporar a la vida diaria:

Alimentación estacional

Especias e infusiones

Automasaje

Higiene del sueño

Respiración consciente