



## L'Ayurveda in cucina

Sapori indiani, ingredienti mediterranei  
e uno chef ayurvedico.....

Cosa nascerà da questo incontro?

Vieni a scoprirlo!

L'Ayurveda in cucina? Complicato? Invece no, perché questa cucina lavora sugli equilibri; le ricette e i menu si compongono armonizzando le energie di pietanze e stagioni, in sintonia con il nostro corpo e la nostra mente, regalandoci benessere.

Un approccio da esplorare ma soprattutto da provare. Lo faremo insieme in una giornata di workshop durante il quale Krish, il nostro chef ayurvedico, ci insegnerà le basi della cucina ayurvedica per preparare un pasto semplice ma completo ed equilibrato. Ci parlerà dei *Dosha* (costituzioni psicofisiche), delle caratteristiche dei cibi e della composizione di un menu in equilibrio con il nostro corpo.

Teoria e pratica si alterneranno, culminando nella degustazione dei piatti preparati insieme.

**Sabato 12 ottobre 2013 ore 9.30-17.30**

**Via C. Balbo 10 , Milano**

Numero di partecipanti: max 8

Costo della giornata: 70 €

Per informazioni e prenotazioni: Enrica Dubini,

tel 02-5469907, cell. 335-6639834, mail: [enrica.dubini@alice.it](mailto:enrica.dubini@alice.it)

Krish Benvenuti, insegnante di Yoga e Ayurveda. Diplomato in Ayurveda presso l'Ayurvedic International Institute di Boston. Ha viaggiato a lungo in India e ha vissuto 2 anni a Pune dove ha fondato una clinica ayurvedica. Già fondatore a Torino del Centro di Cultura Ayurvedica Abhaya Dana. Nel 2013 fonda Swastha Project e lavora come free lance, insegnando, scrivendo e cucinando...

