



## Cena culturale

### Introduzione all'Ayurveda e cena indiana

Amiamo l'India nelle sue tante manifestazioni: la spiritualità, la bellezza e la varietà dei suoi paesaggi, l'Ayurveda (un approccio davvero olistico a benessere e salute), la cucina, che con i suoi colori, sapori e profumi intensi rappresenta una vera esperienza tantrica...

Vi invitiamo a una "cena culturale" in cui vi introdurremo all'**Ayurveda**, l'antica medicina indiana.

Vi daremo modo di scoprire la vostra costituzione psicofisica (la vostra personale combinazione dei dosha **Vata**, **Pitta** e **Kapha**) e a seguire alcuni suggerimenti alimentari per mantenere un corretto equilibrio doshico.



Seguirà la cena, con cibo e stile indiani, il cui menù prevede:



- Samosa di verdure
- Riso Birjani con verdure
- Tandoori Chicken  
(pollo speziato)



- Bevande: masala tea o birra.

Partecipanti min 6/ max 10

Costo 20 €

Data: 28 marzo

Ore 19-20 presentazione dell'Ayurveda

Ore 20.30-22.30 cena

Vi aspettiamo con gioia...