

Programa

Horas	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
8:00		Infusión	Infusión	Infusión
8:30		Yoga y Pranayama	Yoga y Meditación	Yoga y Meditación
10:00		Desayuno	Desayuno	Desayuno
11:15		Taller 2	Taller 3	Juego en Equipo
14:00		Comida	Comida	Comida
16:00	Llegada	Cocina Ayurvédica: fundamentos	Cocina Ayurvédica: avanzada	Meditación y despedida
18:00	Taller 1	Tiempo libre y paseo	Tiempo libre y paseo	
20:00	Cena y presentación	Cena	Cena	
21:30	Meditación y ceremonia de bienvenida	Meditación	Meditación	

Contenido de los talleres

Taller 1

Introducción al Ayurveda

¿Cómo podemos reconocernos?

¿Que son los doshas?

¿Cómo se equilibran?

Test de doshas

Taller 2

¿Por que comemos?

¿qué es un estado saludable?

¿Hay buenos y malos alimentos?

¿Cómo debemos alimentarnos para volver a nuestro estado natural?

Taller 3

Un estilo de vida para cada persona y momento

Un alimento para cada dosha: lista de alimentos

Los sabores y su importancia

Las cantidades de hidratos, proteínas, fibras y grasas