

## Ilaria Maria Gemma

Nasce a Milano nel 1978. I suoi studi formativi, in ambito artistico e pedagogico le hanno permesso una visione del mondo originale, sensibile e al di fuori degli schemi. Da vent'anni è Terapista Ayurvedica, Naturopata, docente di Ayurveda, Insegnante Yoga specializzata in tecniche di rilassamento e Nidra. Fondatrice del Centro di Medicina Naturale "Il 7° Chakra" a Sesto San Giovanni. Autrice del libro *La Nostra Casa Madre Terra* edito dalla community United People of the World di cui è co-fondatrice.

### FILOSOFIA E MEDICINA AYURVEDICA

L'Ayurveda è una "scienza per la vita". In Sanscrito *Ayur* significa "Vita" e *Veda* significa "Scienza". Essa è un insieme di conoscenze mediche e filosofiche tramandate in India da circa cinquemila anni, orientate alla prevenzione e cura dei disagi e delle malattie. In quanto scienza naturale ed olistica, l'Ayurveda considera l'uomo nella sua totalità di corpo, mente e anima, collocandolo nel contesto dell'inseparabile relazione con l'ambiente naturale in cui vive e con i sistemi relazionali e sociali a cui appartiene.

In questo corso scopriremo e approfondiremo:

- La storia e la filosofia della medicina ayurvedica.
- I "dosha" costituzione fisica e mentale di appartenenza (Vata-Pitta-Kapha).
- La psicosomatica ayurvedica.
- Il concetto di nutrizione e alimentazione secondo il proprio "dosha" (costituzione fisica).
- L'energia del cibo e delle piante per prendersi cura di sé.
- Rimedi ayurvedici naturali per alcuni disturbi più comuni.
- Le tecniche di Pranayama (respirazione) e di meditazione per migliorare il proprio benessere.

Frequentare il corso significa appropriarsi di conoscenze teoriche e pratiche, che ci aiutano a ritrovare armonia con noi stessi, considerandoci parte integrante con la natura, per migliorare la qualità della nostra vita.

Durante il corso non mancheranno lezioni pratiche di automassaggio, meditazione e pranayama. Saranno proposti momenti di contemplazione nella natura, *forest-therapy*, con l'accompagnamento di strumenti musicali.

3° Trimestre - Venerdì - 1° ora 14.45—16.00

21/03/2025	28/03/2025	04/04/2025	11/04/2025	09/05/2025
16/05/2025	23/05/2024	<u>27/05/2025</u> Martedì	30/05/2025	-----

**Corso 337**