

Seminario yoga e tantra

“Zorba il Buddha”

L'uomo nuovo, integro e completo che unisce in sé il cielo e la terra, la festosità e il silenzio, l'amore e la meditazione, capace di vivere sia i piaceri terreni come “Zorba il Greco”, sia la silenziosa serenità di un Gautama il Buddha. Un uomo che integra i diversi aspetti della natura umana, senza creare spaccature e senza rifiutare nulla, anzi vedendone le diverse sfaccettature e accogliendole attraverso le qualità dell'amore e della consapevolezza.

Pomeriggio esperienziale di yoga integrale, Tantra e altre tecniche volte a portare maggiore armonia nella nostra quotidianità per risvegliare il settimo senso (l'appagamento), con culmine nella cena conviviale proposta da “Il Ristorante” via Teologo Antonino 7, 10036 Settimo (TO).

Programma

- 15,30: apertura iscrizioni e presentazione della giornata
- 16,00: pratica esperienziale
- 17,00: break con tisana
- 17,30: riapertura dei lavori
- 19,30: degustazione cena

Costo EURO 50,00

Necessari per la pratica abiti caldi e comodi, coperta e tappetino da yoga.

Per iscrizioni: eventi@cooperativaippogrifo.it

Antonella 340-3301047

Menu degustazione

Composizione di verdure ai 3 profumi

Timballo di riso venere su crema di radicchio
e
miele d'acacia

Tagliatelle di grano kamut al pesto di
pistacchi e pomodori confit

Tempeh alle pere, zenzero e noci

Vini Bio

Acqua e caffè

IL RISTORANTE

La cucina che fa bene

A cura di : Fabio Menudo
(Atmarupa).

Insegnante di Yoga

Viaggiatore in ricerca, insegnante metodo yoga Satyananda dal 1999, specializzato in ayurveda come Marma Vidya, dottore in educazione professionale con tesi sul ruolo dello yoga nel campo dell'educazione; dal 2000 collabora con enti formativi e cooperative sociali, come consulente in yoga ed educazione, tiene seminari e corsi di yoga in Italia e in India per adulti, bambini, disabili, sportivi. Lavora presso la cooperativa L'ippogrifo con il Centro di Salute Mentale di Settimo in qualità di educatore.

Al Ristorante avrete il piacere di gustare alimenti sani, scelti tra i prodotti della zona, che seguono i cicli naturali più che le regole del grande mercato.

Le ricette appartengono alla cucina tradizionale italiana, senza disdegnare piatti di fama internazionale o qualche guizzo di fantasia dello chef.

C'è poi un ingrediente che non troverete nel menu, pur essendo il più importante in cucina e in sala, tutti i giorni. E' l'elemento umano.

Tra coloro che vi servono a tavola e che operano ai fornelli ci sono persone che sono uscite da un'esperienza di disagio psichico. Con l'attività della ristorazione condotta dalla Cooperativa L'ippogrifo hanno trovato una nuova ragion d'essere e stanno progressivamente recuperando la loro identità.

Se non ve ne accorgete, è perché ci stanno riuscendo.

*IL Ristorante-Via Teologo Antonino 7-
Settimo Torinese (To)-
Telefono 011-8009772
www.ilristorantedisettimo.it
Info@ilristorantedisettimo.it*

Seminario di
Yoga
domenica
22 gennaio

