



DURAÇÃO: 20 HORAS

Curso de Nutrição e Culinária Ayurvédica

A nutrição é um dos principais pilares da saúde para a ciência Ayurveda, sendo um complemento imperativo da sua medicina. Hoje em dia vivemos numa época em que a alimentação perdeu muito do seu valor contextual. O facto de podermos comer alimentos sazonais em qualquer época do ano altera o equilíbrio do nosso biotipo. Com um conhecimento adequado sobre o poder e os efeitos que a alimentação exerce na saúde física, clareza mental e progresso espiritual, é possível manter a vitalidade do corpo e evitar doenças. A grande diferença entre a Nutrição praticada no Ocidente e a Nutrição Ayurvédica é que esta inclui, para além dos conceitos nutricionais, os 5 elementos e o poder digestivo e pós-digestivo dos alimentos, como importantes ferramentas para recuperar e manter a saúde.

Neste curso abordaremos a nutrição e princípios alimentares na Ayurveda, os atributos e distribuição dos alimentos para cada biotipo e as suas propriedades terapêuticas. Falaremos sobre temperos e especiarias e sugestões de receitas. Abordaremos ainda dietas para tratamentos, e nutrição e culinária ayurvédica para Spa e consultas, sob um protocolo de atendimento de excelência. No final será preparado um almoço seguindo os preceitos da nutrição e culinária ayurvédica, com receitas indianas.

Datas e locais

- 17 / 12** Lisboa
2020 Espaço Amar
- 04 / 07** Rua Rosa Araújo, Nº34 5º Andar
2021 (perto do Marquês de Pombal)
- 28 / 11** Sto. Tirso
2021 D'Alma e Corpo
Rua Ferreira de Lemos, 216,
4780-468 Santo Tirso
- 24 / 10** Portimão
2021 Villa Prana
Av. Miguel Bombarda 5,
8500-299 Portimão
- 31 / 10** Évora
2021 Ginásios da Educação Da Vinci
Rua de Chartres, nº5 B
7000-930 Évora

Investimento

50€ inscrição + 250€ divididos em 2 mensalidades (a pagar até ao dia 10 de cada mês ou até à conclusão do módulo)
10% desconto com pré-pagamento

Requisitos

Não existem pré-requisitos para o curso de Nutrição e Culinária Ayurvédica mas é necessário considerar que se trata de um curso desafiante com momentos de avaliação teóricos e práticos ao longo de toda a formação.

Recomenda-se ter alguns conhecimentos de Anatomia e Fisiologia para uma correta aplicação e compreensão das terapias e técnicas envolvidas. Caso necessário, é oferecido aos formandos deste curso um desconto de 30% no módulo de Anatomia e Fisiologia lecionado no âmbito do Curso Avançado de Técnicas Complementares de Osteopatia.

Como tal este curso está aberto a qualquer terapeuta e profissional de saúde como também a qualquer interessado no tema.



(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com

facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda



Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!