

Cos'è l'Ayurveda?

Considerata da molti studiosi come la più antica scienza di guarigione. L'Ayurveda ha un approccio olistico alla salute con lo scopo di aiutare le persone a vivere una vita lunga, salutare ed equilibrata. Il termine Ayurveda deriva dalle parole sanscrite "ayus" che significa vita o durata della vita e "veda" che significa conoscenza



Attività a bordo :

- Ci alziamo generalmente all'alba e iniziamo la giornata con pranayama, qualche esercizio di Hatha Yoga e meditazione.
- Prima e/o dopo la colazione andiamo ad incontrare i delfini oppure a nuotare lungo la barriera corallina.
- Il pranzo viene servito intorno a mezzogiorno, seguito da un momento di riposo.
- Nel primo pomeriggio, quando i Delfini si trovano all'interno della baia, proponiamo un altro momento d'incontro con loro oppure una visita alla barriera corallina in snorkeling oppure semplicemente ci possiamo godere alcuni momenti di divertimento o rilassamento nelle acque poco profonde.
- Al tramonto dopo un delizioso snack, ci riuniamo sul ponte all'ombra dove si svolgerà un piccolo scambio sulle esperienze vissute durante il giorno e per chi lo desidera una breve introduzione ai principi di base di Ayurveda.
- La cena è servita alle 19h00 e la serata è dedicata alla lettura o all'ascolto di ragas indiani oppure bhajans.

Questa settimana ci darà l'opportunità di entrare in contatto con noi stessi attraverso i principi fondamentali dell'Ayurveda, il pranayama, lo yoga e la meditazione, seguendo i ritmi della natura, entrando in armonia con noi stessi e il mondo che ci circonda.

Rina Fabianelli

Nel 2013 si diploma in Naturopatia Ayurvedica presso AIA – Ayurveda International Academy a Firenze. Nel 2015 ottiene il Master in Ayurveda presso l'Università Sant Joan de Deu a Barcellona. Partecipa a vari stages presso il Patanjali Ayurved College & Hospital ad Haridwar in India. Nel 2005 conosce l'Acharya Dottor Sudhakar Powar con il quale tuttora collabora. Negli ultimi anni si è specializzata in Hatha Yoga e Pranayama



Angelo Maietta

Nel 2013 si diploma in Naturopatia Ayurvedica presso AIA – Ayurveda International Academy a Firenze. Nel 2014 frequenta il Master in Ayurveda presso l'Università Sant Joan de Deu a Barcellona. Lo stesso anno partecipa ad uno stage presso il Patanjali Ayurved College & Hospital a Haridwar. Nel 2009 conosce l'Acharya Dottor Sudhakar Powar con il quale tuttora collabora. Negli ultimi anni si è specializzato in cucina Ayurvedica.



Diane Verbist

Nel 2013 si diploma in Naturopatia Ayurvedica presso AIA – Ayurveda International Academy a Firenze. Nel 2014 frequenta il Master in Ayurveda presso l'Università Sant Joan de Deu a Barcellona. Lo stesso anno partecipa ad uno stage presso il Patanjali Ayurved College & Hospital a Haridwar India. Nel 2009 conosce l'Acharya Dottor Sudhakar Powar con il quale tuttora collabora.



Per maggiori informazioni o prenotazioni contattare
Diane Verbist : +39 3297413153 diane.verbist@libero.it
o prenota su www.nooraya-dolphins.net