

a cura della



A. MANZONI & C. S.p.A.

SPECIALE SALUTE & BELLEZZA

Ayurveda, non solo yoga **Vivere in armonia con la natura**

AYURVEDA non è una semplice parolina magica, proveniente dalla lontana ed affascinante India. È molto di più. Significa letteralmente conoscenza della vita, qualcosa di molto importante e profondo: «È bene — spiega Swami Joythimayananda, fondatore e titolare del centro di Genova in via Balbi — che la gente sappia una cosa: non è facendo solo Yoga che si risolvono le problematiche di salute. E noi non siamo guaritori. Lo Yoga va bene se è inserito in un qualcosa di più generale che è appunto l'Ayurveda, ovvero il saper vivere».

L'uomo deve vivere assecondando la natura nei suoi ritmi e nelle sue esigenze. Così ci si alza al levar del sole e si va dormire quando questo tramonta. Si fa Yoga al mattino presto, ed a sera prima di coricarsi. Inoltre si cura l'alimentazione nei particolari, attraverso una tisana disintossicante composta da 18 tipi diversi di erbe, tese a ristabilire i giusti equilibri dei tessuti corporei, ed al mattino si suggerisce di ingerire sostanze amare per eliminare le scorie dal sistema digerente prima di procedere alla colazione vera e propria: «Come si vede — spiega ancora il titolare — si tratta di regole ferree. Un dovere prima che un piacere. Ma fanno star bene il corpo e lo spirito». Per le iscrizioni è sufficiente pagare 50 mila lire, le lezioni si tengono da ottobre a giugno al martedì ed al giovedì. Tutti i venerdì dalle 18.30 alle 20 incontri gratuiti di meditazione.



Prodotto tradizionale indiano
dalla millenaria sapienza
per il benessere


JOYTINAT
Centro Rimedi Alternativi

16126 Genova Via Balbi 33/29
Tel. 010/2758507