

Aulão Prático de Culinária Ayurvédica - Nutrição Ayurvédica

Duração da aula: 4 horas de aula prática e mais 2 horas de teoria

Data: 01/08/2009

Horário de início: 8:30 horas

Conteúdo da aula: Embasamento teórico sobre os princípios de uma alimentação saudável de acordo com os ensinamentos ayurvédicos. Estudaremos também a importância das especiarias na culinária.

Aula Prática:

Prepararemos - Kichari (arroz com lentilha, vegetais e especiarias - tridosha); Ghee; Curry de vegetais tridosha; Lassi (yogurte com especiarias) pra Vata, Pitta e Kapha; Chutney de abacaxi e uma salada preparada ayurvédicamente, dois tipos de chapatti e Garahm Massala.

Valor do Investimento* R\$260,00 por pessoa.

Vagas limitadas (Maximo 10 pessoas)

Aproveite essa oportunidade!



Professora Ana Carolina de Alencar – Naturóloga e Terapeuta Ayurvédica. Vem exercendo a profissão, trabalhando com tratamentos ayurvédicos e Panchakarma (desintoxicações), bem como fazendo orientação de dieta e reeducação alimentar. Formada em Naturologia pela Universidade Anhembí Morumbi e em Ayurveda pela Fundação Sri Vájera – Escola Yoga Brahma Vidya, fez curso de formação de terapeuta ayurvédico, ministrado pelo Dr. José Ruguê Júnior e também cursou na Índia, Curso avançado teórico e prático de Ayurveda pela International Academy of Ayurved.

Ana Carolina obteve aulas particulares (4 horas por dia por três meses) com uma perita em culinária ayurvédica e também concluiu a formação teórica e prática em nutrição e culinária ayurvédica, na Índia, ministrado no Omkar Mission Research Institute, reconhecido pela Universidade de Pune, Índia. A terapeuta Ana Carolina Alencar vem se especializando nesta importante área da Medicina Ayurvédica que é a Alimentação e Nutrição, acreditando que esta seja a chave e o início para a recuperação e promoção da saúde através da Ayurveda. Ana Carolina também realiza aulas particulares e trabalha em institutos como o Ciymam.

ॐ **Om Shanti**

Ayurvedando na Cozinha – Rua França, 39 – Jardim Europa – Envie SMS (nome e telefone) para garantir a vaga: 9991-4341 ou email para: carualencar@hotmail.com