

## TRATTAMENTI

# Ayurveda

Saggezza indiana per prevenire l'insorgere di malattie nel corpo.

Una scienza medica nata in India oggi utilizzata anche in Occidente.



Il trattamento è il risultato di un'attenta analisi delle esigenze dell'essere nella sua complessità e viene effettuato dopo uno studio specifico dell'individuo, con oli e polveri ayurvediche, dal tecnico certificato.

In estate una suggestiva sala immersa nel verde, in inverno una accogliente sala ispirata alla regione indiana del Kerala.

**Prenota subito il trattamento più adatto a te!**



ASTI



FRAZIONE SERRAVALLE

*Ritrovare in se stessi  
stabilità e benessere*



[www.kundalinidharma.it](http://www.kundalinidharma.it)

KUNDALINI DHARMA A.S.D.

## Centro Yoga e Ayurveda

Tel: [+39 348 8962700](tel:+393488962700) e-mail: [info@kundalinidharma.it](mailto:info@kundalinidharma.it)

Frazione Serravalle 187 - 14100 Asti

Lezioni online Zoom ID 2323046170





CORSI DI  
**Hatha Yoga**

La pratica Yoga porta alla conoscenza di se stessi. Fa raggiungere un benessere fisico ed emotivo che dona maggiore stabilità ed equilibrio. Percepire l'unione di corpo, mente e spirito migliora la qualità della nostra vita e dei nostri rapporti.



YOGA & AYURVEDA  
**Week end**

Con l'inizio della bella stagione si organizzano weekend residenziali Yoga e Ayurveda presso la nostra sede, immersi nelle colline del Monferrato.



CORSI DI  
**Yoga in gravidanza**

Con la pratica di Yoga in gravidanza, si accompagnano la mamma e il bambino ad un ascolto più profondo per raggiungere un'unione armoniosa durante l'attesa. Praticare Yoga durante la gestazione migliora l'equilibrio della mamma e aumenta il contatto con il bambino attraverso l'apprendimento delle tecniche di respiro.



LE LEZIONI SETTIMANALI

**Hatha  
Yoga**

Lunedì e Mercoledì  
19.00 - 20.30

**Yoga  
in Gravidanza**

Giovedì  
17.30 - 18.30

**Yoga  
terapia**

Venerdì  
18.00 - 19.00

Organizziamo **viaggi Yoga on the road** in cui sperimentiamo la condivisione di gruppo con pratiche Yoga, escursioni, terme nel bosco e alimentazione bio. Un'esperienza per ritrovare equilibrio, benessere e gioia di stare insieme.



**Cosmesi**

Seminari di Cosmesi naturale per la preparazione di saponi solidi a freddo, saponi liquidi, colluttori, creme mani, oli viso, corpo capelli e profumi naturali.



◆ Gli insegnanti del nostro centro sono diplomati all'I.S.Y.C.O. di Torino, praticano la Sadhana impartita dal Maestro Walter Frolidi, discepolo diretto di Swami Satyananda Saraswati. La nostra filosofia si ispira a lui e a tutta la discendenza dei grandi Maestri.

