

# Come preparare un aperitivo Ayurveda!

MANTOVA – venerdì 23 MARZO 2018

## Laboratorio di APERITIVI E TISANE AYURVEDA

Con Silvia Grillo (operatore Ayurveda e Creative Cook)

Dalle 18 alle 20.



L'ayurveda utilizza l'alimentazione come importante sistema di conoscenza per nutrirsi consapevolmente. In questo incontro:  
Come preparare dei semplici ma nutrienti aperitivi secondo concetti dell'ayurveda  
Un aperitivo può diventare non solo un momento di condivisione,  
ma anche un'occasione di equilibrio corpo e mente grazie a semplici ingredienti.

Degustazione di aperitivi e tisane.

COSTO :15 € (+15€ per Tessera socio anno 2018)

COSTO DI TRE INCONTRI 40 EURO (+15€ per Tessera socio anno 2018) +  
Omaggio UN BUONO DI 10 EURO PER UN MASSAGGIO ABHIANGAM O CUPPING.

**VEDI INFO SUL SITO:** [www.ilmacrocosmo.it/eventi/percorsi\\_olistici](http://www.ilmacrocosmo.it/eventi/percorsi_olistici)

**Per maggiori informazioni e prenotazioni** telefonare a Chiara al 335 343289

mail: [redazione1@ilmacrocosmo.it](mailto:redazione1@ilmacrocosmo.it)

ilMacrocosmo.it