

# IL SAPORE E IL COLORE DELLA VITA

“Cucina ayurvedica, cucina tradizionale del mondo”

Dall'8 al 10 ottobre 2010

Località Cerro, Calice Ligure (Savona)

presso Associazione Semi di Crescita

348.7840956 [www.semidicrescita.it](http://www.semidicrescita.it)



**Un fine settimana residenziale per assaporare il gusto della vita  
condotto da Annunziata Violante (Annu) e Giovanni Fico**

Inizieremo la giornata con una sessione di esercizi fisici e meditazione.

Esploreremo gli antichi principi della alimentazione ayurvedica.

Prepareremo il cibo imparando ad abbinare i sapori secondo necessità.

Sarà possibile ricevere trattamenti ayurvedici.



La struttura che ci accoglierà è un luogo di pace e silenzio sulle colline liguri che si affacciano sul mare completamente circondato da boschi di castagni e noccioli.

## PROGRAMMA

**Venerdì** Arrivo nel primo pomeriggio.  
**18.00-20.00** Incontro di presentazione.  
**20.15** Cena.  
**21.30-22.30** Incontro intorno al camino.  
Ayurveda e alimentazione.

**Sabato**  
**7.00-8.00** Esercizi e meditazione  
(facoltativo)  
**8.00-8.45** Colazione.  
**9.00-13.00** Preparazione pranzo,  
trattamenti individuali.  
**13.00** Pranzo.  
**15.30-18.30** Preparazione cena,  
trattamenti individuali.  
**19.30** Cena.  
**21.00-22.00** Incontro intorno al camino.  
Ayurveda e alimentazione.

**Domenica**  
**7.00-8.00** Esercizi e meditazione  
(facoltativo).  
**8.00-8.45** Colazione.  
**9.00-12.30** Preparazione pranzo,  
trattamenti individuali.  
**12.30** Pranzo.  
**14.30-16.30** Incontro conclusivo.



**Ayurveda** significa scienza della vita, la memoria di questa tradizione è stata conservata in India, ma essa esiste da sempre, in ogni tempo e in ogni luogo come patrimonio di tutta l'Umanità, i suoi principi si trovano nelle tradizioni di ogni popolo, anche in quelle alimentari. Dalla diversa combinazione dei cinque elementi spazio, aria, fuoco, acqua e terra che si uniscono alla coscienza, nasce l'innumerabile varietà delle forme e delle specie viventi animate e inanimate. Il cibo è la fonte che dà sostentamento alla vita, per mantenere l'equilibrio del corpo e della mente bisogna rifornirsi degli elementi necessari secondo la costituzione, l'età, la stagione, il tipo di attività e la forza della digestione. La salute che deriva dall'uso consapevole del cibo è ciò che permette di gustare appieno il sapore della vita e di darle colori splendidi.

### **Annunziata Violante (Annu)**

tel. 3336279990, e-mail [annuwaterchocolate@yahoo.com](mailto:annuwaterchocolate@yahoo.com)

I suoi interessi per il cibo e l'alimentazione trovano completamento quando incontra l'Ayurveda. Considera il cibo uno strumento di rigenerazione e purificazione grazie al quale la preparazione del pasto diventa trasmissione di energia in grado di trasformare lo stato fisico, mentale, emozionale. Organizza corsi di cucina ayurvedica e si occupa della parte nutrizionale in alcuni seminari di Yoga e medicina complementare.

### **Giovanni Fico**

tel. 3497870145 e-mail [giovannifico@hotmail.com](mailto:giovannifico@hotmail.com)

Da più di trenta anni si dedica all'insegnamento della meditazione e alla diffusione della conoscenza dell'Ayurveda. Nel recente passato ha collaborato con alcuni centri benessere come operatore ayurvedico e attualmente si occupa prevalentemente di insegnare Ayurveda e tecniche di massaggio ayurvedico.

# QUOTA E ISCRIZIONE

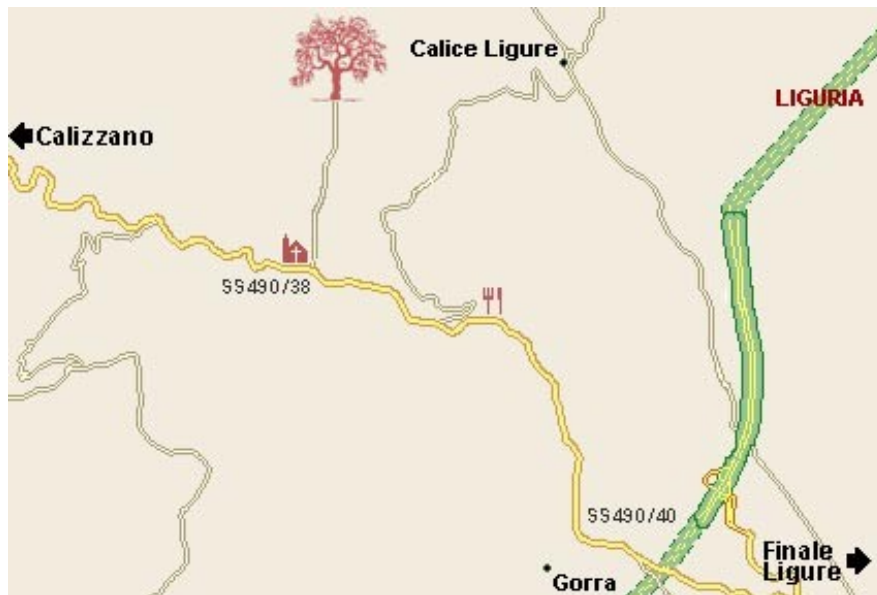
250 Euro: pernottamento, pasti, corso e trattamento

10 Euro tessera Associazione Semi di Crescita

I posti sono limitati

**Per iscriversi e ricevere informazioni**

**Annu 3336279990 [annuwaterchocolate@yahoo.com](mailto:annuwaterchocolate@yahoo.com)**



## Come arrivare con l'auto

Autostrada Genova-Ventimiglia, uscire al casello di **Finale Ligure** e svoltare a destra per imboccare la Strada Statale per **Calizzano** (SS490).

Dopo un paio di chilometri si incontra un paesino di nome **Gorra** e un po' più avanti il ristorante Cà del Moro. Proseguendo sempre dritto si incontra sul lato destro della strada la chiesetta di **San Pantaleo**, imboccare la stradina che costeggia la chiesa sulla destra e seguire l'indicazione **Semi di Crescita**.

## Per raggiungere Semi di Crescita con il treno

Scendere alla stazione di **Finale Ligure**, avvertendoci in tempo, verremo noi a prendervi.

