



Taller presencial

Cocina Ayurvédica



Conoce las bases de una alimentación saludable desde el punto de vista del Ayurveda.





Presentación

Hoy en día, cada vez más personas están preocupadas de su salud y de la forma de alimentarse. A lo largo de la historia de la humanidad, muchísimos estudios se han realizado y miles de libros, recetas y dietas fueron escritas y siguen en la búsqueda de la receta mágica para todos los males, a través de la alimentación.

El ayurveda, medicina milenaria de la India, desde hace 5.000 años describe la alimentación como un pilar fundamental para asegurar una salud estable. Nuestra salud física y mental depende cien por ciento de lo que comemos.

En este taller, te enseñaremos **cómo realizar preparaciones para el consumo diario desde el punto de vista Ayurvédico**, también aprenderás sobre el **uso de las especias** y cómo preparar sus propias masalas (aliños ayurvédicos).

Además **aprenderás preparaciones** con cereales, legumbres, vegetales y un rico postre a base de plantas, además de su masala personal según las especias que te guste.

Podrás aplicar estos conocimientos en tu alimentación diaria y de forma transversal, extender estos conocimientos a tu familia con el fin de mantener un equilibrio físico y mental.

Participa y ven disfrutar con nosotros de esta maravillosa experiencia.

Con Afecto,

Leilah de Sá – www.ayurveda.cl

Dayami Alonso – www.BeSukha.cl



Contenidos

E-Book con:

- Lista de utensilios e instrumentos básicos.
- Lista de insumos para la despensa.
- Lista de hierbas y especias aromáticas.

Recetario:

- Preparación usando cereal.
- Preparación usando legumbre.
- Preparación usando vegetales.
- Postre a base de plantas.
- Bebestible Āyurvédico.

Metodología

Fecha: 23 de julio de 2022. **Horario:** 09:00 a 16:00 horas.

Lugar: BeSukha - Calle Hernando de Magallanes, 1514.
Las Condes. www.besuhka.cl

*Traer Delantal

Todas las preparaciones serán servidas como almuerzo a los participantes.



B Ē S U K H Ā



Profesoras



Leilah De Sá
Directora de Ayurveda

Terapeuta Ayurvédica, brasileña radicada en Chile. Formada por la Asociación Brasileña de Ayurveda-ABRA, Zen Budista, Contador Auditor, Educadora Física, Maestra de Yoga y Coach Ontológico por Newfield Consulting - Universidad de Desarrollo-Chile.

Desde 2010 a la fecha, viaja a India en giras de estudios para seguir profundizando sus conocimientos. Dedicada a la enseñanza/educación Ayurvédica, experta en salud preventiva, técnicas terapéuticas, alimentación y auto-cuidado.



Dayami Alonso
Directora de Besukha

Médico y Terapeuta Ayurvédica. Especialista en Medicina General Integral de la Universidad de la Habana y egresada en Anestesiología de la Universidad de Chile.

Adicionalmente se ha formado como instructora de Hatha Yoga y ha cursado estudios en medicina china, acupuntura y Ayurveda.



Valores y Formas de pago

Valor: \$ 60.000

Valor especial: \$50.000

Para alumnos, ex alumnos, comunidad Ayurveda y BeShukha
(que hayan tomado una consulta, terapia o taller anterior)

Forma de Pago:

- Transferencia Bancaria

Datos bancarios para realizar la transferencia:

BeSuhka Spa - Rut: 77304108-3

Banco: Scotiabank - Cta. Cte.: 982834112

Inscripciones

WSP +569 8248 10 54



B Ē S U K H A



Taller Presencial
Cocina Ayurvédica



BĒ SŪ KHĀ



Conoce las bases de una alimentación saludable desde el punto de vista del Ayurveda.