

## L'Ayurveda puo' accendere una luce interiore

**Pubblicato:** Domenica 14 Novembre 2010



Quello che si è tenuto venerdì sera al Body Dream di Buguggiate è stato un incontro sicuramente molto spirituale, per avvicinarsi **all'Ayurveda**, nella speranza di "accendere una luce interiore sempre e per sempre". L'Ayurveda è la medicina tradizionale studiata e utilizzata in India da oltre duemila anni, e ancora oggi la più diffusa. **Ayus** significa, durata della vita o longevità, **veda**, conoscenza rivelata. Si tratta di un sistema medico molto vasto e complesso comprendente aspetti di prevenzione, oltre che di cura.

Dopo aver assaporato prelibate pietanze e spuntini vegetariani di tradizione indiana, la serata si è sviluppata con una presentazione di un filmato e l'ascolto di canti devozionali eseguiti dal vivo. Molto apprezzate le artiste **Ada Muniel e Mayte Reyes** che hanno dato un tocco artistico con l'arte del **body painting (foto)**, figure tribali, linee e curve sono apparse su mani e braccia delle persone presenti.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it