



# Seminario “Pratica detox per il sistema digerente

con Marco Luigi Proia, Cinzia De Lucia, Patricia Simon-Vermot

31 gennaio 2026 a Lugano

**Tema:**

Pratica detox per il sistema digerente

**Dove:**

anantayoga - via Pico 28 - 6900 Lugano, [www.anantayoga.yoga](http://www.anantayoga.yoga)

**Orari:**

dalle ore 09:30 alle 11:30

**Costo:**

CHF 40.--

**Iscrizione:**

entro il 30.01.26 a [info@anantayoga.yoga](mailto:info@anantayoga.yoga).

L'iscrizione al workshop è vincolante.



Marco, Cinzia e Patricia vi guideranno in una pratica detossificante, adatta a tutti e pensata per agevolare i naturali processi rigenerativi del corpo.

*' Il cibo di cui di nutriamo deve fare un lungo viaggio (7-8 mt) nel nostro corpo. Passa attraverso la bocca, la faringe, l'esofago, lo stomaco, gli intestini. Il cibo interagisce con la saliva e con diverse secrezioni organiche: pancreas, cistifellea, fegato ed è scomposto dagli enzimi e dagli acidi digestivi. Durante questo processo le sostanze nutrienti sono assorbite dal corpo. Una pratica regolare di asana può alleviare i disturbi dell'apparato digerente'. (B.K.S. Iyengar).*