

CENTRO DI MEDICINA AYURVEDICA E DI PANCHAKARMA TRA ORIENTE E OCCIDENTE

L'ayurveda è una scienza olistica correlata con le leggi di Natura che ha avuto origine nell'India oltre 5000 anni fa. Fornisce la conoscenza adeguata su come vivere in modo naturale in relazione armonica con noi stessi e con l'ambiente esterno.

Programma del corso

Cenni storici e definizione dell'Ayurveda

Cenni di filosofia e di psicologia ayurvedica

I 5 elementi (spazio, aria, fuoco, acqua, terra) e i 3 dosha (Vata, Pitta, Kapha)

Cenni di alimentazione ayurvedica e stile di vita

Principi fondamentali del massaggio

Massaggi parziali: mani, piedi, viso, testa, schiena

Benefici del massaggio ayurvedico

Aumenta la flessibilità muscolare ed articolare

Riduce gli accumuli di grasso e liquidi

Allevia i dolori

Attiva la circolazione linfatica e sanguigna rimuovendo le tossine

Migliora il funzionamento fisiologico del sonno e della digestione

Riequilibra il tono dell'umore

Riduce lo stress

Aumenta il benessere psicofisico, la vitalità, l'entusiasmo

Nutre la pelle

Dona chiarezza mentale

Pacifica il sistema nervoso

Riequilibra Vata, Pitta e Kapha

Sede del corso: C.da Lamammolilla, 476 - Monopoli (Ba)

Date: 15 Luglio dalle ore 16:00 alle ore 19:00

16 Luglio dalle ore 9:00 alle ore 18:30

17 Luglio dalle ore 9:00 alle ore 17:30

Investimento: 285 € + iva

Centro Ayurvedico

C.da Lamammolilla, 476 - Monopoli (Ba)

T: 340 6351729 - 339 5215980 | Mail: purusha.fabio@yahoo.it

www.fabiobasalisco.it - www.scuolaganesh.it

A close-up photograph of a woman with her eyes closed, receiving a head massage. Her hands are gently holding her temples. The background is softly blurred, showing a white towel and a wooden chair back.

CENTRO DI MEDICINA
AYURVEDICA E DI PANCHAKARMA
TRA ORIENTE E OCCIDENTE

MASSAGGIO AYURVEDICO

—— 15 - 16 - 17 LUGLIO 2016 ——