

20 minuti per la tua salute!

L'automassaggio di mani e piedi!

Atmanabhyanga, Hastabhyanga, Padabhyanga



“Il massaggio deve essere eseguito ogni giorno: tiene distante l'invecchiamento, la fatica e i disturbi causati da Vata.

Conserva una buona vista, aiuta il nutrimento del corpo e la durata della vita, favorisce un buon sonno ed una buona salute della pelle”

A.h. Su.2, 8-9

La partenza siamo noi!

Attraverso un percorso sensoriale arriveremo a lavorare su noi stessi praticando **l'automassaggio di mani e piedi**.

Questa pratica è fondamentale per mantenere una buona salute ed energia nella propria routine quotidiana.

Inoltre, apprendendo le tecniche del padabhyanga e hastabyanga (trattamento mani e piedi), scopriremo come eseguire un trattamento ayurvedico mirato e zonale.



DOMENICA 15 DICEMBRE 2019

dalle ore 15.30 alle ore 19.30

presso



AyurWeb

Via Petrarca 30
10024 TORINO

Per info e prenotazioni:

Karme 339 7073302

Andrea 349 3546503

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono acquisire nuove competenze professionali nell'ambito dell'Ayurveda, esperti in altre tecniche di massaggio, operatori della salute, operatori olistici.