

TALLER DE REMEDIOS CASEROS AYURVEDICOS



AYURVEDA significa “la ciencia o el conocimiento de la vida” es el sistema médico tradicional de la India. Su origen se remonta a unos 5000 años, y es considerado como la forma más antigua de sanación en el mundo.

Ayurveda se basa en la premisa de que la enfermedad es la forma normal del cuerpo para comunicar la falta de armonía con el entorno, por eso para la Ayurveda la curación es restablecer la armonía entre el yo y el medio ambiente.

Cuando vivimos fuera de armonía, sufrimos. Con el sufrimiento, el cuerpo físico se traduce en dolor y los síntomas de la enfermedad. Cuando cambiamos nuestra vida y volvemos a crear una vida de mayor armonía, nuestro cuerpo refleja este cambio. Hay menos sufrimiento, menos dolor, menos enfermedad. Ayurveda ayuda a la persona sana a conservar la salud y al enfermo a obtenerla.

El ayurveda tiene una tradición milenaria en el uso de plantas medicinales, incluye 2700 plantas medicinales diferentes. Se ha comprobado su efectividad, tolerancia y seguridad en el laboratorio de la vida. La Organización Mundial de la Salud

En este taller ofreceremos algunos de los remedios caseros ayurvédicos que nos proporcionará la forma de poder afrontar problemas de salud cotidianos con lo que tenemos en casa.

El taller consta de las siguientes partes:

- Breve introducción a la Ayurveda
- Concepto de Ama o toxinas
- Ejemplos de remedios caseros
- Utilización de las especias
- Algunos ejemplos que probaremos (mascarilla rejuvenecedora, lepas para el dolor, Nasya para insomnio, vino medicado o Arishtas)

Imparte: Mònica Perego

Fecha: Sábado 10 de Marzo de 11h a 13:30h

Aportación: 30€

Reserva tu plaza en: Ekilibra`t!



Camí Ral, 495, 3º (Cantonada Avd. Jaume Recoder), Mataró
629.47.99.46 / info@ekilibrat.net – www.ekilibrat.net