

TALLER DE REMEIS CASOLANS AYURVÈDICS



AYURVEDA significa “la ciència o el coneixement de la vida” és el sistema mèdic tradicional de l’Índia. El seu origen es remunta a uns 5000 anys, i és considerat com la forma més antiga de Sanació al món.

Ayurveda es basa en la premissa que la malaltia és la forma normal del cos per comunicar la falta d’harmonia amb l’entorn, per això per l’Ayurveda la curació és restablir l’harmonia entre el jo i el medi ambient.

Quan vivim fora d’harmonia, patim. Amb el patiment, el cos físic es tradueix en dolor i els símptomes de la malaltia. Quan canviem la nostra vida i tornem a crear una vida de major harmonia, el nostre cos reflecteix aquest canvi. Hi ha menys patiment, menys dolor, menys malaltia. Ayurveda ajuda a la persona sana a conservar la salut i al malalt a obtenir-la.

L’ayurveda té una tradició mil·lenària en la utilització de plantes medicinals, inclou 2700 plantes medicinals diferents. S’ha comprovat la seva efectivitat, tolerància i seguretat en el laboratori de la vida. L’Organització Mundial de la Salut

En aquest taller oferirem alguns dels remeis casolans ayurvèdics que ens proporcionarà la forma de poder afrontar problemes de salut quotidians amb el que tenim a casa.

El taller consta de les següents parts:

- Breu introducció a l’Ayurveda
- Concepte d’Ama o toxines
- Exemples de remeis casolans
- Utilització de les espècies
- Alguns exemples que provarem (màscara rejuenidora, lepas pel dolor, Nasya per l’insomni, vi medicat o Aristhas)

Imparteix: Mònica Perego

Data: Dissabte 10 de Març de 11h a 13:30h

Aportació: 30€

Reserva la teva plaça a: Ekilibra`t!



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