

TALLER PRÀCTIC “MASSATGE AYURVÈDIC SHIRO ABHYANGA” (cap)



Ayurveda prové de les arrels en sànscrit AYUR que significa vida i VEDA coneixement (o sigui que és coneixement o saviesa de vida), es remunta a les “Vedes” i es basa en l'observació i comprensió de la natura per millorar l'estil de vida.

Ayurveda defineix la vida humana com un conjunt, per això és un sistema holístic que comprèn el cos (SHARIRA), la ment (MANAS), els sentits (INDRIYA) i l'esperit (ATMA), per tant no es considera només una medicina sinó que persegueix la superació del desig, l'alliberament del cicle d'acció i reacció, de la tristesa i la felicitat.

Per tant Ayurveda es dedica especialment a la cura del cos i la ment, però com a part d'un treball necessari per al desenvolupament espiritual.

El massatge **Shiro Abhyanga o Champi** combina aspectes físics i energètics, centrats principalment en el sistema nerviós central, per tal de relaxar tot el cos. En el cap es troba el cervell, el centre de tot el sistema nerviós, és el primer òrgan que es forma en el procés de desenvolupament del fetus. La part superior del crani s'anomena “Brahmarandhra” en ioga i és també coneguda com la porta desè.

Com sabem, totes les estructures importants com el cervell, el cerebel, el mesencèfal, el pont i els òrgans sensorials com els ulls, nas, orelles, llengua i la pell es troben al cap. Així que el massatge alimenta tots aquests òrgans vitals i promou el seu funcionament normal i natural.



Ekilibra't!

REALITZAT PER: Mònica
Perego

DATA:

- Dissabte 18 de Gener

HORARI: de 10h a 13h

Preu: 50€

Reserva la teva plaça a :

Telèfon: 629479946

Mail: info@ekilibrat.net

És un massatge eficaç i segur que alleuja els dolors de l'esquena, coll i cap. Allibera l'estrès físic i emocional, evita la fatiga mental i la fatiga visual.

El treball que es fa amb la Shiro Champi és un massatge en els punts "Marmas" o punts energètics, per aconseguir un equilibri entre cos, ment i esperit.

Beneficis:

- Nodreix les arrels capil·lars i cuir cabellut
- Evita la pèrdua excessiva del cabell
- Allibera l'estrès físic i emocional
- Evita la fatiga mental
- Millora la fatiga visual
- Alleuja l'esquena, coll i dolors de cap
- Millora la concentració
- Millora els problemes d'insomni, pors i fòbies

El Taller consta de:

- Concepte d'Ayurveda
- Massatge, seqüències i moviments
- Indicacions i contraindicacions del massatge Shiro Champi
- Utilització d'olis en el massatge Shiro Champi