

TALLER DE RUTINES DIÀRIES AYURVEDA (DINACHARYA)



Ayurveda és una antiga medicina Índia que significa "la ciència de la vida" o sigui que és el coneixement de la vida o "bon viure" transmesa pels antics Vedas des de fa més de 4000 anys.

Ayurveda és una ciència holística perquè contempla el cos, la ment i l'esperit com un tot. Les malalties són causades per un

desequilibri en un d'aquests nivells, mentre que la salut respon a un estat d'equilibri.

Al llarg de la història, els éssers humans han volgut viure el més temps possible i, sobretot, saludablement.

És cert que l'esperança de vida ha augmentat en els últims anys, però el nostre cos i la nostra ment sovint no ens acompanya en aquesta etapa i pensem que és un procés normal.

Amb les rutines diàries (Dinacharya), l'automassatge, l'exercici, la dieta i els suplementes de les herbes ayurvèdiques podem augmentar la força de vida (ojas) i enfortir el sistema immunològic per tal de regenerar cèl·lules i teixits.

**És per això que retardem l'envelliment... Sí!!!!
L' Ayurveda és la ciència de la longevitat.**

El propòsit de l' Ayurveda és, principalment, fomentar, prolongar i mantenir una vida sana i feliç.



Ekilibra't!

FORMADORA: Mònica Perego

DIA: Dissabte 19 d'Octubre

HORARI: de 11h a 13h

Preu: 20€

Grup reduït

Reserva la teva plaça a:

Telèfon: 629479946

Mail: info@ekilibrat.net

En aquest taller aprendrem tècniques Rasayana que es poden practicar de forma regular per millorar la memòria, la intel·ligència, l'alliberament de diversos trastorns, dolors i afeccions, nodrir la pell, la linfa, els vasos sanguinis, millorar el metabolisme, proporcionar força als òrgans del cos, enfortir el sistema immunològic.

Rasayana és una de les 8 branques de la medicina Ayurveda i és de gran importància encara en l'actualitat.

Vols crear un bon estat de salut i equilibri del teu cos i la teva ment?

T'ensenyaré com poder aconseguir-ho amb petits canvis que podem fer en el nostre dia a dia:

- Dinacharya (rutines diàries)
- Autoabhyanga (tècniques i moviments d'automassatge Ayurveda)
- Nasya (aplicació d'olis medicats a través del conducte nasal)
- Karnapoorana (aplicació d'olis medicats a través del canal auditiu)
- Gandusha: (neteja de la cavitat bucal)

I molt més....