

TALLER DE “BASTIS I LEPAS” Tractament Ayurvèdic per al dolor



L'**Ayurveda** és l'art de viure, una ciència holística que tracta els desequilibris del cos, la ment i l'esperit. Aquest terme deriva de la paraula Ayu (vida) i veda (coneixement).

La medicina Ayurveda és un coneixement ancestral i atemporal que té com a objectiu comprendre la natura per millorar l'estil de vida.

El seu propòsit supera el camp estrictament terapèutic, per tant, no es considera només una medicina, sinó que es preocupa de la cura del cos i la ment, però com a part d'una tasca necessària de desenvolupament espiritual.

Data des de fa 5.000 anys i és indiscutiblement la ciència mèdica més antiga reconeguda per l'OMS. El seu estudi avarca des de plantes medicinals, massatges, aliments, meditació i ioga entre d'altres.

Aquest és un sistema holístic que promou, propaga i manté la vida en un estat de salut i equilibri.

Ayurveda personalitza els tractaments d'acord amb les Doshas o constitucions, no hi ha una sola persona igual a altre en tot l'univers, de manera que els tractaments s'han d'aplicar individualment.

Els seus beneficis ofereixen una àmplia gamma de tractaments, incloent-hi la realització de **BASTIS i LEPAS**

En aquest taller teòric-pràctic aprendrem com es realitzen, que són, per a què serveixen aquestes teràpies.



Ekilibra't!

REALITZAT PER: Mònica
Perego

DATA:

- Dissabte 23 de Novembre

HORARI: de 10h a 13h

Preu: 50€

Reserva la teva plaça a :

Telèfon: 629479946

Mail: info@ekilibrat.net

BASTI. Significa “recipient de contenció” o “bufeta”, i consisteix en l'aplicació d'un bany amb oli, llet o decoccions d'herbes especials, a la zona a tractar. Dóna longevitat, calma, se centra la ment, l'allibera de l'estrès.

Es tracta d'un tractament en zones específiques del cos en què es crea un reservori elaborat amb farina que conté olis medicinals basats en les plantes del seu interior. Cada preparació és única per a cada persona i cada situació.

BASTIS es pot aplicar en els diferents centres energètics (Chakras) del cos;

- A la part baixa de l'esquena (katti Basti) indicat per al mal d'esquena baixa, ciàtica, espondilitis lumbar (inflamació d'una vèrtebra), problemes discals, entumeciment muscular

- Als ulls (Netra Basti) per al glaucoma, la tensió ocular, etc.

- Al coll (Vishuddha Basti); al cor (hridya Basti) per al cor físic i emocional; també, per l'abdomen, pit, genolls.

LEPAS. Lepas (o cataplasmes) són aplicacions tòpiques de diferents herbes i ingredients.

S'utilitzen en casos de bloquejos musculars, contractures, tensió en zones grans. En contacte amb la pell transfereixen les qualitats de les substàncies als teixits, es relaxen i alliberen la zona afectada, tonifiquen i amplien la seva mobilitat.

Les substàncies utilitzades són molt variades en funció de les característiques de la persona i del desequilibri.

Vols saber com ajudar les persones a viure més sanes i equilibrades?

Aprendrem a realitzar:

KATTI BASTI

NETRA BASTI

LEPAS

I MOLT MÉS...