

MASAJE AYURVÉDICO

Técnica del masaje de la India



En este espacio conoceremos la composición que nos define VATA, PITTA o KAPHA, y nos prepararemos a llevar un estilo de vida de acuerdo a nuestra naturaleza. El conjunto de terapias y masajes nos permitirá conocernos mejor, aportar al correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, mente y alma aprendiendo a compensar nuestros desequilibrios (enfermedades), mantener una buena salud para disfrutar más de nuestra vida y con mayor felicidad.

El masaje Ayurveda ayuda a superar la fatiga física y el estrés: proporciona un estado de relax y bienestar. Previene los problemas relacionados con el sistema nervioso y aporta un reequilibrio psicofísico. Agudiza la vista y el oído, disminuye el insomnio, promueve el vigor físico y la vitalidad. Facilita los procesos metabólicos, ayudando al cuerpo a asimilar los alimentos y a eliminar las toxinas. El tratamiento completo del rostro es útil para aliviar dolores de cabeza, tortícolis y mareos, problemas visuales y dolor de muelas. El masaje de pies y piernas tonifica los vasos sanguíneos y los músculos de las piernas fatigados por los excesos en el andar y también los causados por un excesivo sedentarismo.

Horas convenientes



L'eix del ioga
Centre de salut

“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos. Mejórate a ti mismo y tu entorno será mejor. Embellécete y tu entorno será más bello. En tus manos está mejorar tu vida.”