

SEMI DI BENESSERE CON MASSAGGIO AYURVEDA E YOGA

Programma generale:

15 novembre 2008 - ore 14.00/19.00 - insegnante Maria Teresa Bertaccini

- ❖ *Conversazione di scoperta della conoscenza ayurvedica: l'arte della scienza della vita che considera l'Uomo un tutt'uno con la Natura e che fa comprendere come mantenersi in salute scegliendo il meglio nel rispetto della propria personalità e costituzione*
- ❖ *Introduzione al significato filosofico dei Piedi*
- ❖ *Introduzione al Principio della Riflessologia*
- ❖ *Introduzione al Massaggio di **Riflessologia ai Piedi o Padabyangam***
- ❖ *Pratica di Padabyangam, toccando punti di riflesso collegati ai canali e meridiani (la pratica avviene su materassini a terra e lavorando a coppie, utilizzando olii specifici ayurvedici)*
- ❖ *Momenti di relax con musica e tisana ayurvedica*

13 dicembre 2008 - ore 14.00/19.00 - insegnante Alessandra Ventura

- ❖ *Introduzione alla conoscenza della **Yoga**, integrata all'Ayurveda: l'arte del controllo di corpo mente e cuore, attraverso un metodo semplice che non gerarchizza, separando, ma unisce attraverso varie forme di comunicazione*
- ❖ *Pratica di interiorizzazione e preparazione con Asana e Pranayama*
- ❖ *Pratica di Asana o posture del corpo in forma dinamica e statica, rivolte specificatamente **all'area corporea mani-piedi***
- ❖ *Pratica guidata di rilassamento o **Yoga Nidra***
- ❖ *Pratica di relazione fra spazio-equilibrio-gesto-movimento con musica e danza*
- ❖ *Momenti di relax con tisana ayurvedica*

10 gennaio 2009 - ore 14.00/19.00 - insegnante Maria Teresa Bertaccini

- ❖ *Proseguimento della conversazione sulla conoscenza ayurvedica relativa alla scoperta della mappa di riflessologia ai Piedi*
- ❖ *Pratica di preparazione delle mani o **Hastabyangam***
- ❖ *Pratica di massaggio ai piedi: (la pratica avviene su materassini a terra, utilizzando olii specifici ayurvedici)*

- ❖ *Pratica di Padabyangam* lavorando su 30 punti di riflesso, collegati a organi e sistemi
- ❖ *Momenti di relax con musica e tisana ayurvedica*

14 febbraio 2009 – ore 14.00/19.00 – insegnante Alessandra Ventura

- ❖ *Proseguimento della conoscenza dello Yoga, integrata all'Ayurveda, seguendo le modalità del primo incontro, ma con contenuti diversi*
- ❖ *Pratica di interiorizzazione e preparazione con Asana e Pranayama*
- ❖ *Pratica di Asana e posture del corpo in forma dinamica e statica, rivolte specificatamente all'area corporea mani-braccia-spalle-collo-testa*
- ❖ *Pratica guidata di rilassamento o Yoga Nidra*
- ❖ *Pratica di relazione fra spazio-equilibrio-gesto-movimento con musica e danza*
- ❖ *Momenti di relax con tisana ayurvedica*

14 marzo 2009 – ore 14.00/19.00 – insegnante Maria Teresa Bertaccini

- ❖ *Proseguimento della conversazione di scoperta della conoscenza ayurvedica relativa all'importanza fra il collegamento di Mente e Sensi:*
Manas e Jnanendrya
- ❖ *Introduzione alla pratica di massaggio ayurvedico su:*
Testa o Siroabyangam
Viso o Muhabyangam
Sensi o Karnabyangam-Nasikabyangam-Netrabyangam
Collo e Spalle - Vatabyangam
(la pratica avviene su materassini a terra, utilizzando olii e creme specifiche ayurvediche)
- ❖ *Momenti di relax con musica e tisana ayurvedica e programma di chiusura e ringraziamento*

Om Shanti Shanti Shanti