

INCONTRI ALL'ENAIP:

SEMI DI BENESSERE CON MASSAGGIO AYURVEDA E YOGA

**Docenti: Maria Teresa Bertaccini
Alessandra Ventura**

Perché partecipare

Di noi stessi, ciò che ci è più familiare è il nostro corpo: eppure non conosciamo le profondità e le opportunità di autoaiuto che vi sono celate.

La sua grandezza sta nell'essere un prezioso veicolo per vivere una vita in benessere.

L'Ayurveda, letteralmente "scienza della vita" e lo Yoga, letteralmente "unione", sono conoscenze millenarie nate direttamente tra Uomo e Natura.

Fra le tante possibilità, ci aiutano a sviluppare capacità di intervenire attraverso il tocco, il respiro ed il movimento per prevenire, correggere e mantenere armonia nella nostra unità di corpo-mente-cuore.

In questi incontri ci avvicineremo, in modo semplice e spontaneo, a prendere contatto con alcune parti del nostro corpo, scoprendo sia l'aspetto più elevato e filosofico, che l'aspetto più pratico e utile, in modo da inserire la conoscenza acquisita nella nostra vita quotidiana, utilizzando olii e creme erborizzate ayurvediche.

Lavoreremo su materassini a terra.

Argomenti

- ❖ Massaggio a Mani (Hastabyangam) e Piedi (Padabyangam)

Studio e pratica attraverso il linguaggio filosofico, la riflessologia, la pratica di movimento, il racconto con la danza e lo yoga, approfondimento

- ❖ Massaggio a Viso (Muhabyangam), Testa-collo-spalle (Siroabyangam)

Studio e pratica con massaggio ai sensi, movimenti- yoga, racconto con la danza, approfondimento