A chi è consigliato:

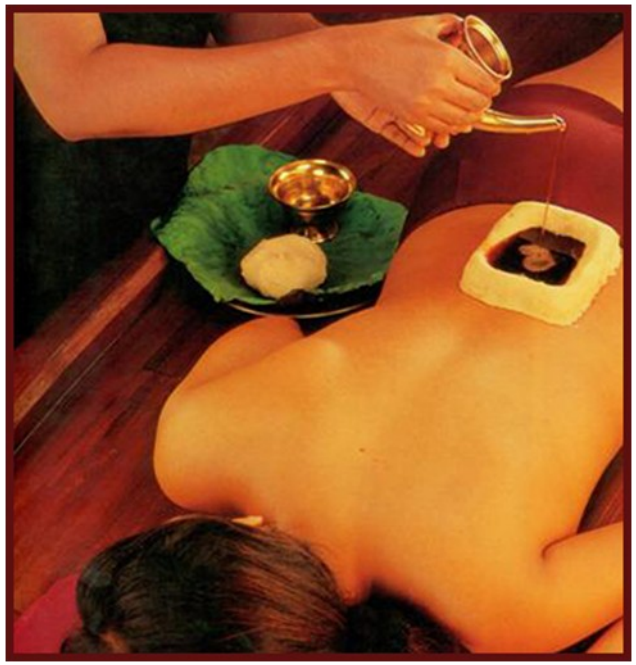
A chi vuole prevenire l'invecchiamento estetico ed organico. Ideale nei cambi di stagione per aiutare il corpo ad eliminare le tossine. Il massaggio è la tecnica più antica conosciuta dall'uomo per alleviare il dolore e la sofferenza. Dal suo originario istinto naturale, si è evoluta nella consapevolezza umana attraverso un'antica saggezza

Durata del trattamento: 1:15/1:30

Costo :60/70 euro

Operatore Ayurvedico:

Giulio Mazzetti



GENESIS®

V.le G.Marconi 614

00146 ROMA

Tel. 06.55.300.310

E-mail: genesisorlando@tiscali.it

www.scuoladinaturopatiagenesis.net

GENESIS®

AYURVEDA

GENESIS®

V.le G.Marconi 614

00146 ROMA

Tel. 06.55.300.310

genesisorlando@tiscali.it

www.scuoladinaturopatiagenesis.net

CHE COS'È L'AYURVEDA?

L'Ayurveda ha origine dai 4 libri "Veda" (i più antichi libri tramandati a noi dall'India): Rigveda, Samaveda, Yajurveda e Atharvaveda, quest'ultimo contiene le informazioni relative alla scienza Ayurvedica, anche se si possono trovare cenni sui restanti Veda. I primi testi scritti di Ayurveda li troviamo con: Charaka Samhita 1500 a.c. Struttura anatomica e fisiologica del corpo umano; sorgere delle malattie, diagnosi, cure, farmacologia e terapie di purificazioni. Sushruta Samhita 600 a.c. Chirurgia e strumenti chirurgici Ayurveda proviene da AYUS = Vita e VEDA = Conoscenza quindi conoscenza/scienza della vita.

Una scienza che studia l'aspetto fisico, mentale e spirituale della vita, **una visione complessiva dell'uomo**, strettamente connessa con tutto ciò che ad essa è collegato: in Ayurveda l'uomo è il risultato di ciò che mangia, dice e pensa, da qui l'importanza dell'alimentazione, poiché ciò che mangiamo può alimentare, equilibrare o avvelenare il nostro corpo. Pertanto l'Ayurveda vede sempre l'uomo nella sua totalità e mai parzialmente, in pratica interviene su corpo, mente e spirito.

Per capire meglio l'Ayurveda e la sua funzione, è necessario comprendere la relazione dell'uomo con l'universo attraverso i 5 elementi.

Spazio,aria, fuoco, acqua, terra.

BENEFICI AYURVEDA

Massaggio ayurvedico:

Aiuta a far circolare i fluidi vitali e ad eliminare i materiali di rifiuto del corpo e della mente. L'antica "Scienza della vita" (Ayurveda) indiana, considera il massaggio ayurvedico una tecnica essenziale per mantenere l'uomo in salute e con un aspetto giovane, con una pelle liscia e una capigliatura luminosa. Questa convinzione è così radicata che, ancor oggi, gli indiani praticano le manipolazioni ayurvediche come parte della routine quotidiana.

Come si pratica:

Con olii specifici o definiti medicati suddivisi per dosha o per disturbo, cioè per ogni "**tipologia psicofisica".** Chi è magro, brillante e freddoloso, per esempio ha come dosha dominante Vata ed è trattato con oli riscaldanti. Chi è caloroso, di struttura fisica forte, iperattivo, appartiene al tipo Pitta e viene trattato con olii rinfrescanti. Infine chi tende al soprappeso ed ha un carattere conciliante è un tipo Kapha: per lui olii di natura calda e leggera.

Come agisce:

Purificando il corpo e riequilibrando i suoi centri energetici (marma & chakra) ristabilisce quell'armonia psico-fisica che è alla base della salute e della bellezza.

Che effetti ha:

Disintossica, riequilibra, dà un senso di benessere

Migliora le funzioni corporee (digestione, motilità intestinale, sudorazione)

Mal di testa, sciatalgia, artrosi cervicale, reumatismi, dolori lombari, stress, ansietà, insonnia, depressione, rilassante, rinvigorente, decontratturante, trattamento sistematico delle ritenzioni, problemi muscolari, prevenzione infiammazioni articolari, lenisce i dolori derivanti da artrite e mestruazioni dolorose, assenza di effetti collaterali o secondari.

Rende più belli pelle e capelli

Aiuta a mantenere il corpo giovane

Rafforzando il sistema immunitario: la pelle, le arterie, le vene, il sistema linfatico, il sistema nervoso e tutto l'organismo riceve grande beneficio.