

# *Voglio vivere secondo natura!*

*Il tuo benessere con i Trattamenti Ayurvedici  
Ritrova la tua armonia*



# *Abyangam, il massaggio ayurvedico*

In Ayurveda il massaggio è la terapia principe. Si applica con la tecnica dei movimenti armonici sul corpo e con una sapiente unzione con adeguati oli medicati. E' chiamata *Snehana* la pratica dell'oleazione, ungere, lubrificare e carezzare il corpo. *Snehana* deriva dalla radice "sni" che significa "aderire, essere attaccato, avvolgere" (ma significa anche voler bene, provare amore, sentire affetto per...). È considerata una pratica amorevole che consente al complesso di corpo-mente-spirito di ritrovare flessibilità e memoria cognitiva. E' considerata una sorta di sacra alleanza fra movimento, sostanze oleose e qualità possedute dalle erbe. Tali qualità veicolate attraverso il massaggio formano un'equilibrata sinergia che aiuta il corpo ad espellere gli elementi negativi e a riaprire i canali attraverso cui fluiscono le energie e le informazioni, ristabilendo le corrette relazioni interne/esterne.

Se il corpo è ben oleato attraverso l'uso interno od esterno di sostanze oleose, si avrà un corpo più liscio, morbido e compatto.

## Benefici del massaggio ayurvedico (trattamento singolo/cicli di 3-5 sedute)

- rinforza le difese immunitarie
- riequilibra le funzioni di tutti i tessuti e i sistemi eliminando i prodotti metabolici di scarto
- svolge una profonda azione di rilassamento e pacificazione
- favorisce la circolazione sanguigna, linfatica ed energetica
- aumenta il vigore strutturale e la vitalità

*Abyangam, il massaggio ayurvedico*



# *Ojas*, fortificare le nostre difese naturali del corpo e della mente

Il percorso prevede trattamenti per la pulizia dei sensi (*Muka Purana*), ossia occhi, orecchie, naso e bocca, attraverso manipolazioni delicate della struttura del viso, dei punti energetici (*Marma*) e la rimozione metabolica delle tossine dalle mucose con oli medicati e Svedana\*. Attraverso il massaggio ayurvedico con olii caldi medicati (*Abyangam doshico*) è possibile agire sul riequilibrio delle energie presenti nel corpo purificando i tessuti e innescando nei sistemi le loro naturali funzioni di autocura.

Benefici dei trattamenti (percorso di tre o cinque sedute):

- rinforzano le difese immunitarie
- prevengono disturbi e coadiuvano le funzioni del sistema respiratorio
- purificano e tonificano gli organi di senso e le loro azioni
- pacificano la mente
- riequilibrano le funzioni dei sistemi

\*A seconda delle situazioni che si affrontano, il terapeuta può introdurre differenti pratiche dello Svedana, cioè della sudorazione.

*Ojas*, fortificare le nostre difese naturali del  
corpo e della mente



# Ringiovanimento (*Rasayana*)

Attraverso questo percorso, uno dei nostri organi più importanti, la pelle del corpo, si lascia fluire benessere in tutti gli organi per detossinare e riequilibrare il sistema linfatico e circolatorio, agendo anche direttamente sul Sistema Nervoso Centrale (trattamento *Garshan*). Con il massaggio dei punti energetici (*Marmabyangam*) si armonizzano le energie del corpo-mente. Trattamenti con paste di erbe (*Lepa*) e oli sul viso, sul collo e sulla testa, per purificare e ridare luce al proprio incarnato.

Benefici dei trattamenti (percorso di tre o cinque sedute)::

- rinforzano le difese immunitarie
- aumentano le energie vitali
- coadiuvano il riequilibrio del sistema nervoso centrale
- riequilibrano le funzioni dei sistemi
- purificano e rinvigoriscono la pelle e l'incarnato

# Ringiovanimento (*Rasayana*)



# Manas, via lo stress con il rilassamento profondo

Lo stress, le depressività e gli stati d'ansia sono spesso generati da stili di vita forzati che generano uno squilibrio delle nostre energie più profonde (*Vata e Pitta dosha*). Rimettere in ordine questi umori fisiologici è necessario e fondamentale per ritrovare serenità con noi stessi e quindi col mondo. La combinazione di massaggi con olii medicati e del trattamento *Shirodhara*\* permette alla propria mente di ritrovare l'equilibrio perso, aiutandosi anche con tecniche di respirazione specifiche ed alcuni consigli alimentari (*Ahar*) e sullo stile di vita (*Dinacharya*).

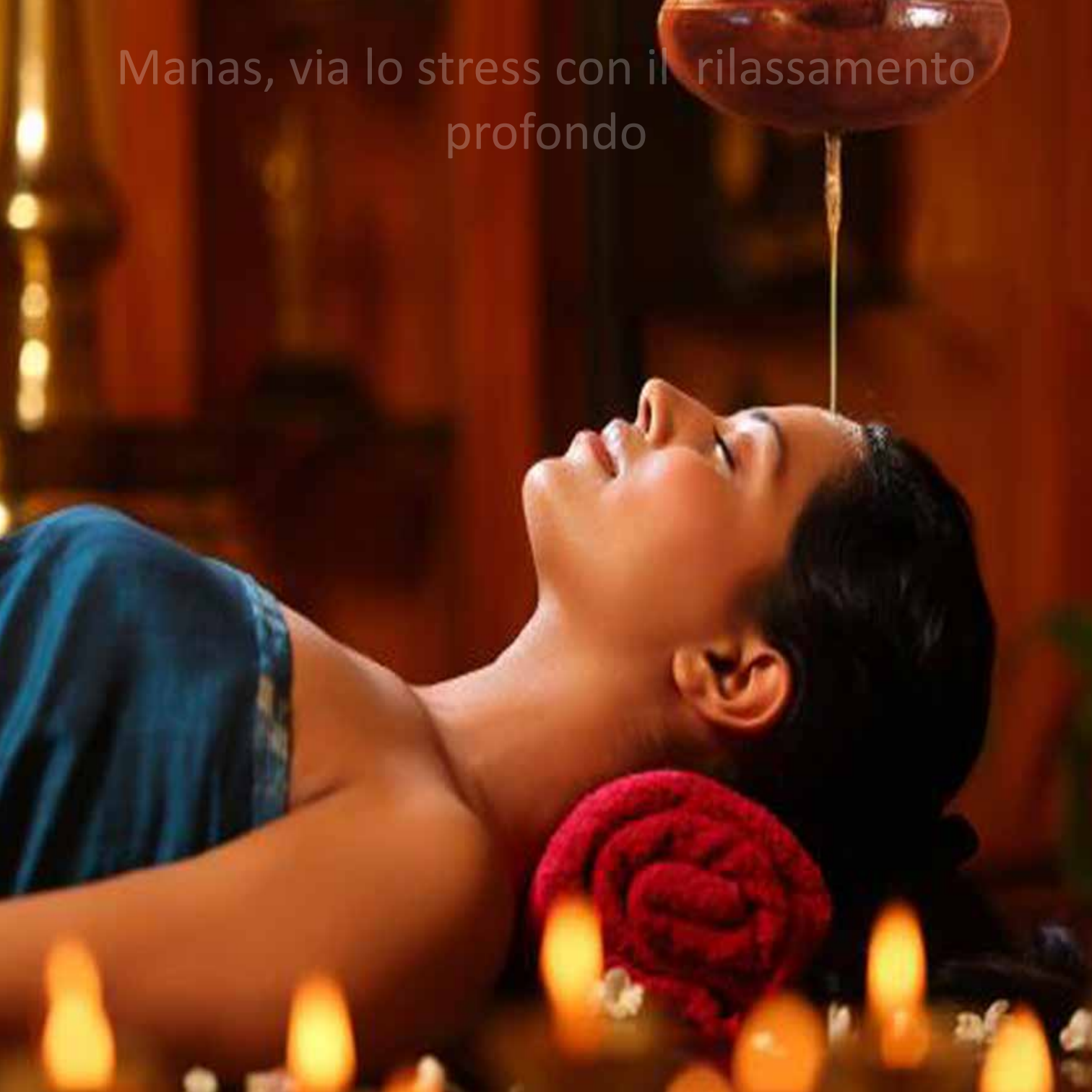
*Benefici dei trattamenti* (percorso di tre o cinque sedute):

- migliora l'architettura del sonno
- pacifica la mente, alleviando lo stress mentale
- migliora il bilanciamento delle energie diurne
- agisce sulla qualità dello stile di vita

\* Delicata gocciolatura a flusso continuo di liquido tiepido sulla fronte



Manas, via lo stress con il rilassamento  
profondo



# Chikitzā Vata, via il dolore

Lo stato di dolore articolare e muscolare nonché nervoso è causato da uno squilibrio fisiologico di energie specifiche nel nostro corpo (*Vata dosha*). Questa condizione particolare genera uno stato di sofferenza, e quindi infiammazione come normale reazione del corpo. La combinazione di alcune delle tecniche come il massaggio con olii antinfiammatori (*Abyangam*) e dei punti energetici (*Marmabyangam*), impacchi caldi medicati (*Pichu*), garantiscono una efficace azione contro infiammazioni più comuni come quelle che colpiscono schiena, collo, spalle ed arti. Il trattamento è anche valido in caso di stati cronici (artriti ed artrosi).

*Benefici dei trattamenti* (percorso di tre o cinque sedute):

- migliorano il libero movimento (muscoli, articolazioni, ossa)
- riducono il dolore
- migliorano la qualità della vita

Chikitza Vata, via il dolore



# Trattamenti singoli

## descrizione e tariffe

	<i>Durata</i>	<i>Descrizione trattamento</i>	<i>Costo</i>
<b>Abyangam</b> Vata, Pita o Kapa (Massaggio total body)	45-60 min	Massaggio con olio caldo medicato a seconda della costituzione fisica ( <i>Prakruti</i> ) della persona.	100 €
<b>Marmabyangam</b> (Massaggio energetico total body)	45-60 min	Massaggio a punti energetici specifici per sciogliere blocchi e armonizzare le energie del corpo-mente	100 €
<b>Garshana</b> (Massaggio total body con guanto di seta grezza, oli medicati e sale)	60-70 min	Trattamento anti <i>Vata</i> purificante della pelle, detossinante e riequilibrante del sistema linfatico e circolatorio. Agisce per riequilibrare il Sistema Nervoso Centrale.	120 €
<b>Udvaartana</b> (massaggio total body con polveri)	60-70 min	Trattamento anti <i>Kapa</i> specifico per ristagno di tossine, ritenzione idrica, edema, sensazione di pesantezza corporea, senso di stanchezza ed apatia, prurito, sudorazione irregolare.	100 €
<b>Shirodhara</b> (massaggio total body e flusso di olio caldo colato sulla fronte)	60 min	Trattamento anti <i>Vata</i> specifico per riequilibrare il sistema nervoso e psichico. Agisce in casi di insomnia, ansia, attacchi di panico, stress e nevrosi.	120 €
<b>Basti e Pichu</b> (cura del dolore) Cervicale, schiena, ginocchia,...	30 min	Trattamento localizzato in una zona specifica del corpo per alleviare infiammazioni, contratture, o tensioni muscolo-scheletriche. Si effettua con un impacco di farine e olio medicato adatto allo specifico squilibrio.	70 €

<b>Nasya</b> (cura delle vie aeree e del capo)	40-50 min	Trattamento di purificazione profonda delle vie aeree superiori per eccesso di muco, mal di testa, tensione della mandibola, mal d'orecchi, secchezza del viso, sinusite. Viene preceduto da massaggio al viso e trattamento locale di calore.	100 €
<b>Muriabyangam</b> (massaggio e mobilitazione)	60 min	Trattamento anti <i>Vata</i> , il suo scopo è quello di sbloccare le articolazioni rendendole più flessibili e vigorose. Utile in tutti quei casi dove la persona soffre di problemi articolari. Consigliato per gli sportivi e per le persone della terza età.	100 €
<b>Altri trattamenti</b>			
<b>Gua sha</b> (coppettazione e frizionamento energetico)	40 min	Trattamento della Medicina Tradizionale Cinese che utilizza la pressione e lo scorrimento sulla parte da trattare per portare alla superficie tossine e ristagni.	100 €
<b>Massaggio connettivale riflessogeno</b>	30-40 min	Trattamento che interagisce sugli strati più profondi dei tessuti muscolari per sciogliere le varie tensioni, rilassare i muscoli e migliorare la circolazione di ossigeno e sangue.	100 €
<b>Trattamento sonoro con campane tibetane</b>	40 min	Trattamento armonizzante e rilassante con l'utilizzo delle vibrazioni sonore emesse da campane tibetane.	70 €

## Tariffe percorsi completi

- ciclo di 3 trattamenti sconto 10%
- ciclo 5 trattamenti sconto 15 %



***Un'esperta Operatrice Ayurvedica  
di pluriennale esperienza è a tua disposizione***

***Studio in zona  
Moscona- Via Moscona 44  
Lambrate - via Viminale 9***

***Per appuntamento***

***Elena tel. 3401462144***