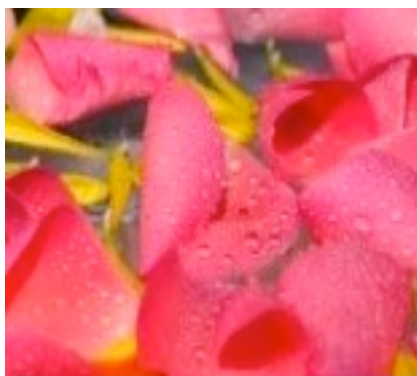


IL MASSAGGIO AYURVEDICO

UNA PRATICA DOLCE CHE
AIUTA A RISTABILIRE
L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO E
LA QUIETE MENTALE,
AUMENTANDO DI RIFLESSO
LE DIFESE IMMUNITARIE.



Ayurveda si può tradurre come: “Scienza della vita”. L’ayurveda, nato in India circa 3000 anni fa, si basa su una concezione dell’uomo “olistica”, che considera il corpo inscindibile dalla mente. Buone abitudini di vita, un’alimentazione sana ed il massaggio, praticato con oli essenziali, sono elementi ritenuti fondamentali per la prevenzione delle malattie. Lo scopo principale dell’ayurveda è ripristinare l’equilibrio dell’organismo e mantenere la salute fisica e mentale. Considerato un ottimo strumento per combattere lo stress ed un valido aiuto associabile alla cura delle malattie, preserva le aree vitali del corpo (chiamate MARMA), mantenendole in ottime condizioni ed ha effetti di



potenziamento sulle difese naturali. Si può tranquillamente affermare che il massaggio ayurvedico rappresenta un supporto ideale da associare ad altri generi di cure di tipo alternativo o tradizionale.

Sandro Cristofori
Tel.: +39 347-902.32.02

Durante la vostra estate alle Calanchiole, ogni domenica.