

# AYURVEDA

L'Ayurveda è il più antico sistema conosciuto di riequilibrio e benessere naturale del corpo e della mente. La parola sanscrita Ayurveda significa Scienza della Vita (da Ayus = Vita - Veda= Scienza) e si manifesta nel seno dell'antica Civiltà Vedica, circa 5000 anni fa.

Il suo approccio si basa sui principi delle Leggi Naturali e dei 5 elementi che governano l'intero cosmo e gli esseri viventi: spazio, aria, fuoco, acqua e terra.

Ricordiamo che le radici della nostra cultura, non si fermano alla cultura greca ma bevono direttamente dalle pure acque della civiltà Vedica. Non è una religione, non contrasta con nessuna tradizione culturale e si adatta senza difficoltà alla vita moderna.

*L'Ayurveda appartiene a noi, e noi apparteniamo  
all'Ayurveda in pieno diritto*

## IL MASSAGGIO AYURVEDICO

*Il massaggio ayurvedico viene eseguito su tutto il corpo utilizzando principalmente olio di sesamo biologico arricchito di oli erbalizzati e medicati con lo scopo di purificare la fisiologia e ricreare l'equilibrio perduto, rinnovando e portando nutrimento alle cellule.*

*ABHYANGA: massaggio rilassante indicato per le persone che tendono a preoccuparsi con facilità - VATA*

*VISHESH: massaggio di scioglimento a livello muscolare indicato per le persone che gradiscono un massaggio profondo e intenso. Ottimo per gli sportivi e per chi ha la tendenza ad irritarsi – PITTA*

*MARMA: massaggio adatto a riequilibrare le energie attraverso la stimolazione manuale dei 108 punti energetici – VATA PITTA KAPHA*

*Vanno bene tutto l'anno ma principalmente in Inverno*

### Massaggi Ayurvedici base (50 minuti)

rilassante Abhyanga

di scioglimento Vishesh

riequilibrante Marma ..... ognuno a 60 Euro

### Massaggi Ayurvedici profondi\*\* (da 60 a 70 minuti)

rilassante Abhyanga Vata – Pitta – Kapha

di scioglimento Vishesh Vata – Pitta – Kapha

riequilibrante Marma Vata – Pitta – Kapha ..... ognuno a 75 Euro

## Massaggi Udvartana\*\*

*Massaggio ayurvedico eseguito utilizzando farine erbalizzate e oli medicati con lo scopo di stimolare in modo naturale il metabolismo, promuovendo un processo di disintossicazione profonda. Utile per le persone con tendenza alla ritenzione e in Primavera – KAPHA*

### Base (60minuti)

Massaggio Udvartana con farine e oli erbalizzati ..... 80 Euro

### Profondo (70 minuti)

Massaggio Ayurvedico + Udvartana ..... 100 Euro

### Panchakarma (90 minuti)

Massaggio Ayurvedico + Udvartana + Swedana \*..... 150 Euro

*\* Swedana: bagno di vapore erbalizzato tipico della tradizione ayurvedica*

## Massaggi Benessere (60 minuti)

*Massaggi provenienti di altre tradizioni, selezionati per integrarsi perfettamente ai percorsi ayurvedici in una logica che garantisca la piena continuità dei vostri percorsi*

Hot Stone Massage – di scioglimento e detossinante

Massaggio alle candele – rilassante e nutriente

Massaggio Iam – connettivale superficiale

Massaggio Corpo Mente – riequilibrante ..... ognuno a 60 Euro

## Shiroabhyanga

*Serie di massaggi dedicati al viso, la testa e il collo eseguiti con oli e argille erbalizzate e medicate. Garantiscono relax e benessere profondi per far brillare la vostra bellezza*

Shiroabhyanga (20 minuti) ..... 35 Euro

Shiroabhyanga (50 minuti) ..... 50 Euro  
Vata – Pitta - Kapha

Shiroabhyanga\*\* (70 minuti) ..... 70 Euro  
Vata – Pitta - Kapha

## Massaggi Parziali

*Massaggi molto piacevoli e rilassanti da un profondo effetto distensivo. Vengono sempre utilizzati i nostri pregiati oli ayurvedici. Durata 45 minuti*

Shiroabhyanga ai capelli

Schiena o Gambe \*

Padabhyanga – massaggio ai piedi \* ..... ognuno a 45 Euro

\* con applicazione di Pietre Calde ..... più 5 Euro

## Massaggi di Prova

*Per conoscerci... o per regalare.... il relax e l'efficacia restano garantiti!*

Abhyanga (40 minuti) .....	45 Euro
Abhyanga (40 min) + Shirodara (10 min)** .....	75 Euro
Shiroabhyanga ai capelli (20 minuti) .....	25 Euro
Padabhyanga -massaggio ai piedi (30 minuti) .....	35 Euro

## Trattamenti di Panchakarma\*\*

*Il Panchakarma è una purificazione fisiologica tipica dell'Ayurveda. Una adeguata preparazione e una serie di trattamenti ayurvedici, permettono di raggiungere molteplici benefici, di cui: riduzione della età biologica, eliminazione degli accumuli di tossine e un notevole miglioramento del benessere psico-fisico, l'energia, la vitalità, la memoria, l'umore e la digestione.*

*Diventa fondamentale in Ayurveda proteggere e mantenere viva la forza del nostro potere digestivo per raggiungere e mantenere una fisiologia forte.*

*Il Panchakarma riequilibra profondamente i tre Dosha: VATA, PITTA e KAPHA.*

*I diversi massaggi e trattamenti ayurvedici si susseguono per portare un profondo rinnovamento interiore e fisiologico:*

### SHIRODARA

Flusso continuo di olio tiepido sulla fronte della durata di 20/30 minuti. Il suo scopo è di ridurre l'attività mentale responsabile di insonnia, ansia, preoccupazioni, tensioni mentali, cefalea, stitichezza – VATA PITTA

**Durata della seduta: 60 minuti ..... 60 Euro**

### SWEDANA

Bagno di vapore erbalizzato della durata di 30 minuti che favorisce l'eliminazione naturale delle tossine e il rilassamento VATA PITTA KAPHA

**Durata della seduta: 60 minuti ..... 50 Euro**



## NASYA

Trattamento ayurvedico di pulizia e lubrificazione dei seni nasali e paranasali attraverso l'eliminazione del muco – VATA KAPHA

Durata della seduta: 90 minuti ..... 100 Euro

## NETRATARPANA

Trattamento ayurvedico oculare che ripristina la corretta e naturale lubrificazione dell'occhio eliminando secchezza, prurito e bruciore - VATA PITTA KAPHA

Durata della seduta: 45 minuti ..... 50 Euro

## SHIROBASTI

Posa d'olio tiepido sulla sommità della testa per 20 minuti, utile a ridurre l'instabilità emotiva e l'agitazione – VATA PITTA

Durata della seduta: 120 minuti ..... 120 Euro

## PINDASWEDA

Massaggio corporeo (Abhyanga breve) seguito dall'applicazione di sacchetti contenenti riso e una miscela di erbe utili ad alleviare dolori muscolari e articolari.

Durata della seduta: 70 minuti ..... 100 Euro

## Trattamento Reale: PIZZICHILLY

Considerato il trattamento ayurvedico più completo per essere in grado di eliminare delle tossine radicate, allevia i dolori, dona un profondo riposo alla fisiologia e offre una esperienza unica e indimenticabile. Eseguito da due operatori che contemporaneamente massaggiano tutto il corpo in modo sincronizzato sotto due flussi continui di olio tiepido – VATA PITTA KAPHA

Durata del trattamento: Abhyanga (1 Operatore – 45 minuti) +  
Oleazione (2 Operatori – 45 minuti) = 90 minuti

Durata della seduta: fino 3 ore ..... 375 Euro

## Consulenze\*\*

### Consulenza Ayurvedica

Effettuata secondo un'antico Metodo Ayurvedico di valutazione usato sin dal 3000 a.C.. Permette di renderci consapevoli delle nostre caratteristiche comportamentali e delle loro conseguenze per il nostro equilibrio. In essa si offre la possibilità di accesso a un programma ayurvedico di routine giornaliera ed stagionale, logica alimentare e trattamenti ayurvedici mirati a rinforzare il nostro benessere.

Durata della seduta: 60 minuti ..... 60 Euro  
Controllo breve: 30 minuti ..... 30 Euro

### Costellazione Familiari

Ci consentono di accedere a quella rete sottile e profonda che conduce la nostra vita senza esserne consapevoli, entrando così in contatto con le nostre risorse vitali.

Durata seduta individuale: 2 ore..... 100 Euro

*\*\* per la loro particolare complessità queste prestazioni non sono soggette a omaggio parziali o totali e promozioni*

## OLIO DI SESAMO: L' ANIMA DELL'AYURVEDA

*I semi e l'olio di sesamo hanno delle caratteristiche forze uniche per che contengono fattori di crescita : calcio, fosforo, grassi insaturi omega 6 (acido linoleico) e omega 3 (acido linolenico), vitamine A, B, B6, E, T, (utile per l'emoglobina e piastrine e a fortificare il tono muscolare) e D (assente invece la vitamina C), proteine di ottima qualità (ricchi di aminoacidi essenziali tra qui la metionina, che raramente si trova nei vegetali), calcio, selenio, zinco, fosforo, potassio e magnesio.*

*E un'erba annuale della famiglia delle Pedaliceae, che può raggiungere il metro di altezza, dalle foglie fini e i fiori dalla corolla di un colore che va dal bianco al rosa pallido, i frutti sono come piccole capsule che contengono semi ovali e piatti*

*Da questa pianta originaria dell'India e coltivata nelle zone tropicali e subtropicali dell' Asia e dell'India (in piccola parte anche in Sicilia), si ricava un olio di ottima qualità che non necessita di additivi chimici.*

*L'olio di sesamo è ideale per l'alimentazione e per il benessere del corpo. Infatti, nel Ayurveda è la base è l'anima del massaggio (Abhyangam), è un prodotto prezioso e purissimo con la maggior capacità di penetrare attraverso la pelle rinforzandola e donando lucentezza, antiossidante, antibatterico e anti fungino. Utile a rinforzare il Sistema Nervoso (VATA), stimolare la forza digestiva del corpo e della mente (AGNI = FUOCO) e ad eliminare l'eccesso di pesantezza (KAPHA), apre la forza della vitalità per ogni essere umano. Grazie alla sua natura calda, i canali interni del corpo (SROTA) si dilatano e le tossine si sciolgono per essere eliminate con più facilità permettendo il fluire delle energie vitali (OJAS).*

*Le sue qualità possono essere potenziate per mezzo della maturazione (portare l'olio a 180°) o modificate attraverso l'erbalizzazione in funzione della stagione o dei bisogni momentanei (riequilibrio di VATA – PITTA – KAPHA).*

*L'utilizzo regolare del olio di sesamo per il massaggio comporta tanti benefici, ottimizzando la salute e il benessere, nonché migliorando la circolazione sanguigna, rinforzando i muscoli, y tessuti e le articolazioni, mantenendo la pelle e i capelli morbidi e luminosi.*

*Per i vostri massaggi, utilizziamo olio di sesamo biologico certificato..., e nei trattamenti personalizzati, costui viene arricchito con Oli Erbalizzati di alta qualità (Maharishi® Ayurveda), senza coloranti ne essenze di origine sintetica, i cui ingredienti rientrano negli allegati della cosmesi biologica ed ecologica dei maggiori enti di certificazione europea, e preparati seguendo fedelmente la tradizione ayurvedica.*

## IL MASSAGGIO AYURVEDICO

### BENEFICI FISICI

*rilassamento, rallentamento dell'invecchiamento, disintossicazione, ringiovanimento dei tessuti, tonificazione dei muscoli, miglioramento della vista, maggiore flessibilità alle giunture, alleviamento dei dolori reumatici, benessere in maternità e agli infanti.*

### BENEFICI FISIOLOGICI

*buon funzionamento degli organi e dei sistemi digestivo, circolatorio, respiratorio ed escretorio.*

### BENEFICI PSICOLOGICI

*contentezza, calma, chiarezza mentale, resistenza allo stress; eliminazione dei traumi emozionali, di stanchezza, della depressione, dell'insonnia e dell'ansia; miglioramento della comunicazione.*

### EFFETTI RIFLESSI

*il rilassamento provoca una reazione a catena di benefici psicofisici come la sensazione di piacere e benessere dell'anima, calma, rilassamento, riduzione di stress e tensione, espansione della respirazione spontanea. Sono il risultato dell'attività riflessa del sistema nervoso autonomo.*

### EFFETTI MECCANICI

*stimolazione del circolo di ritorno della linfa e del sangue, eliminazione dei liquidi extra vascolari, innalzamento della soglia del dolore, mobilizzazione delle articolazione e flessibilità, nutrizione della pelle e dei muscoli.*

## LE NOSTRE PROPOSTE - RIASSUNTO

<i>Massaggi Ayurvedici.....</i>	..... da 60 a 75 Euro
<i>Massaggi Ayurvedici detossinanti ....</i>	da 80 a 150 Euro
<i>Massaggi Ayurvedici Viso Testa Collo ...</i>	da 35 a 70 Euro
<i>Massaggi Parziali .....</i>	45 Euro
<i>Massaggi Benessere .....</i>	60 Euro
<i>Massaggi di Prova .....</i>	da 25 a 75 Euro
<i>Trattamenti di Panchakarma .....</i>	da 50 a 120 Euro
<i>Trattamento Reale.....</i>	375 Euro
<i>Consulenza Ayurvedica.....</i>	da 30 a 60 Euro
<i>Costellazioni Familiari Individuali .....</i>	100 Euro

*Informatevi sui nostri convenienti percorsi standard o personalizzati mirati ad agevolare la continuità dei benefici dello stile di vita ayurvedico e dei nostri trattamenti*

*L'antica Scienza della Vita,  
l'Ayurveda,*

*oggi a disposizione di tutti*

*per una vita*

*all'insegna della felicità*