



CENTRO GAJA Impresa di Promozione Sociale
via Noventa Vicentina, 6 36100 Vicenza

Ayurveda al Centro Gaja

Percorso amatoriale di massaggio e conoscenza
dei principi fondamentali su cui si basa l'antica scienza Ayurvedica

Gli incontri sono rivolti a tutti coloro desiderano avvicinarsi all'Ayurveda in modo diretto, dato che solo attraverso il riconoscimento e il rispetto della propria costituzione si può mirare al raggiungimento e al mantenimento dello stato di Salute.

PRESENTAZIONE PROGETTO: MERCOLEDI' 10 OTTOBRE ORE 18:30
via Noventa Vicentina, 6 Vicenza (zona stadio)
Tel: 3355730200 (Marina)

SIRO e HASTA ABYANGHAM, TRATTAMENTO, OLEAZIONE testa, collo, spalle, braccia e mani

- massaggio alla testa (20 ottobre)
- massaggio collo spalle braccia (24 novembre)
- massaggio mani e SIRO HASTA ABYANGHAM completo (22 dicembre)

TEORIA:

- *il Samkia, la Creazione secondo il modello vedico*
- *la nascita dei Dosha*
- *i Panca Tanmatra, i 5 elementi, i 5 organi di percezione e i 5 organi di azione*

ABYANGHAM schiena, addome e PADABYANGHAM, massaggio piedi e gambe (tre giornate)

- massaggio alla schiena (26 gennaio 2019)
- massaggio speciale addome (9 febbraio 2019)
- padabyangham, massaggio piedi e gambe (2 marzo 2019)

TEORIA:

- *Vata e i 5 Prana*
- *le tre fasi della memoria: cosmica, cognitiva ed esperienziale*
- *l'alimentazione in Ayurveda, i Rasa*

A termine di ogni incontro, per chi volesse intrattenersi, è prevista una breve meditazione.

Date 6 incontri programmati:

20 ottobre, 24 novembre, 22 dicembre, 26 gennaio, 9 febbraio, 2 marzo

Marina Magro, formata come operatrice presso la Scuola di Medicina Ayurvedica di Milano Ayurvedic Point. Impegnata nel cammino di crescita spirituale esprime le sue competenze conducendo seminari per diffondere l'Ayurveda e insegnare l'arte del massaggio con un contatto consapevole e pieno di abyangham.

