

Ayurveda

il tesoro indiano della salute

FARMA
BEAUTYQUE



Che cos'è l'Ayurveda?

L'ayurveda è un sistema della medicina tradizionale e pone le proprie origini in India. Il termine ayurveda è composto dalla parola «ayus», che significa «vita» e dalla parola «veda», che significa «sapere», «scienza». L'ayurveda, ovvero «la scienza della vita», viene trattata dall'uomo in modo integrato e allo stesso gli insegna a vivere in modo salutare ed in armonia con la natura. Questa disciplina ricopre quattro aspetti dell'uomo: l'anima, la mente, i sentimenti ed il corpo. Anche con il passare degli anni, l'ayurveda è sempre rimasta un sistema di salute molto influente nell'Asia Meridionale. I principi base dell'Ayurveda si basano sulle leggi universali della natura e sull'interazione reciproca tra l'uomo e la natura, pertanto nei millenni sono sempre rimasti uguali.

Lo stile di vita ayurvedico prevede un determinato tipo di alimentazione, un'attività fisica regolare e moderata, la meditazione, il rilassamento, gli esercizi di respirazione e le altre tecniche che dovrebbero aiutare l'uomo ad armonizzare la mente, il corpo e l'anima.



9 Dosha

L'ayurveda si basa su tre principi base, denominati dosha. Il vata, il pitta e il kapha sono i principali elementi del corpo da cui dipende la nostra salute. Essi sono presenti in ogni cellula e compongono anche il nostro benessere psicologico, i nostri modi di comunicare e la nostra percezione del mondo. Nella tradizione letterale significano aria, bile e muco, mentre in senso più vasto il vata è secco e dinamico e pertanto si prende cura del movimento, della secrezione, della respirazione e del linguaggio. Il pitta è caldo ed oleoso e si prende cura della temperatura corporea, della fame, della sete, dell'energia e della volontà, mentre il kapha è pesante e mucoso e si cura della perseveranza, della forza, della forma, della stabilità e della lubrificazione delle articolazioni e delle cavità corporee. Tutti e tre i dosha sono presenti in tutti gli individui, tuttavia solitamente uno o due dei tre sono predominanti. In base al dosha dominante possiamo distinguere diversi tipi corporei (tipo vata, tipo pitta-kapha...). Quando i dosha non sono in equilibrio, possono verificarsi disagi o malattie.

il Vāta



il-Pitta



il Kapha

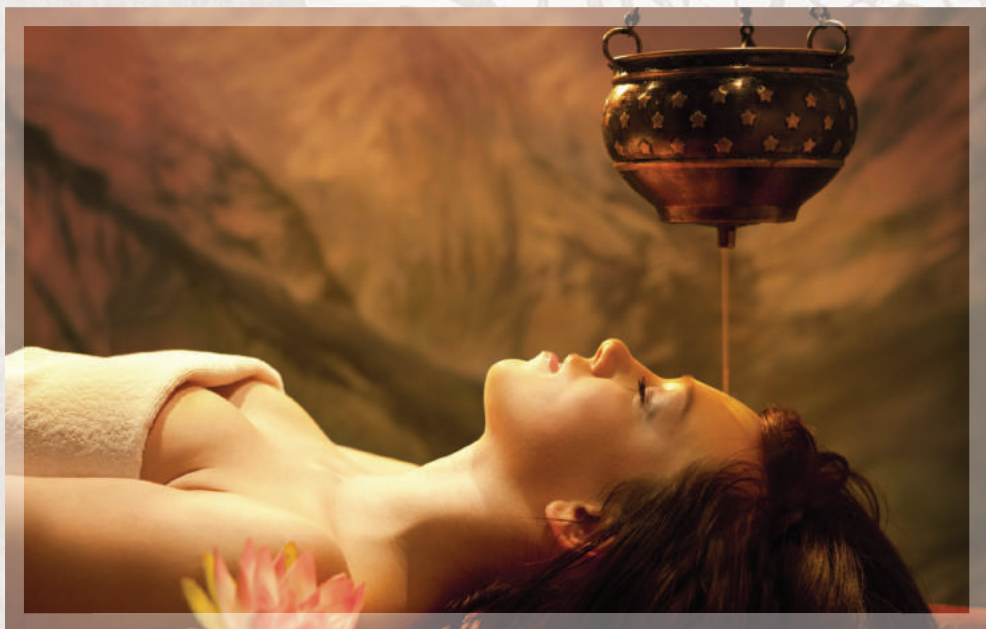
Trattamenti e percorsi Ayurveda

Tutti i trattamenti Ayurvedici includono:

Prima consultazione per individuare eventuali squilibri ed il proprio Dosha.

Preparazione dei percorsi individuali e personalizzati.

Momento di relax con tisana e doccia calda alla fine di ogni trattamento ed ove necessario fomentazione finale per aiutare ad eliminare le sostanze di scarto.







Ayurveda

Sacro massaggio del Sole e della Luna

1h 30' = 70 euro

Massaggio per prevenire le conseguenze di squilibri psicofisici. Dona elasticità al corpo, è rilassante e disintossicante. Dal punto di vista emotivo risveglia la passione e riesce a portare fuori l'energia inespressa. In questo massaggio si utilizza come olio di base il sesamo mescolato ad erbe e spezie e consta di 152 manovre con effetti diversi.

Bagno di vapore Swedana con Udvartana

50' = 40 euro

Trattamento disintossicante e riducente abbinato ad una tecnica particolare di massaggio nella quale la pelle di tutto il corpo viene strofinata con polveri di erbe eliminando le tossine in eccesso.

Nel finale il corpo rimarrà avvolto da un delicato vapore escludendo il viso in modo tale da far penetrare in profondità le erbe utilizzate.

Shirodhara

60' = 50 euro

Dopo un breve massaggio rilassante viene effettuata una colata continua sulla fronte di olio caldo medicato per circa 30 minuti. L'effetto è un profondissimo stato di rilassamento della mente.



Ayurveda

Pindasweda

total body 50' = 50 euro

parziale 40' = 40 euro

Massaggio effettuato con olio caldo e tamponi caldi contenenti un composto a base di erbe officinali. Il trattamento è sia decontratturante che rilassante e può essere fatto a tutto il corpo o parziale.

Khesabhyangam

40' = 40 euro

È un impareggiabile sistema di cura per la salute, un momento di assoluto relax. Il viso e il cuoio capelluto sono strettamente collegati ed in questo massaggio ogni contrattura e tensione sparisce per accettare un profondo rilassamento. Per il capello dona elasticità e lucentezza rinforzandoli, il viso appare disteso.

Garshana

45' = 40 euro

Trattamento depurativo molto intenso effettuato con sali, basilico e olio di sesamo. Alla fine del massaggio la persona viene lasciata in relax al caldo.

Massaggio schiena

45' = 40 euro

Specifico per le contratture questo messaggio aiuta a sentirsi più leggeri affiancando dei movimenti di stretching anche da seduti.



Ayurveda

Basti

Katy Basti (schiena) 50' = 40 euro

Uro Basti (sterno) 50' = 40 euro

Nabhi Basti (addome) 50' = 40 euro

Janu Basti (ginocchio) 50' = 40 euro

Greeva Basti (collo) 50' = 40 euro

Crateri di farina di ceci nei quali viene colato olio caldo medicato per aprire i canali sottili del nostro corpo. È possibile eseguirli in varie parti del corpo rimuovendo le tossine e i dolori.



Farmacia Comunale Manerbio

Via Cremona 10

25025 Manerbio

Brescia - Italia

tel. 030 9380111 / mobile +39 348 6588369

farmacia.farma@pharmail.it

www.farmaciacomunalemanerbio.it

 Farmacia Comunale Manerbio