



AYURVEDA

La Tradizione dell'Ayurveda a Meda - Scopri la sapienza millenaria dell'India con i nostri trattamenti dedicati

Lo yoga e l'Ayurveda sono tradizioni originarie dell'India con oltre 5.000 anni di storia. Un sistema integrale che prende in considerazione l'essere umano, dove corpo, mente e spirito sono intimamente connessi. L'obiettivo è vivere in armonia con la natura che ci circonda, adattandoci alle piccole necessità quotidiane, dal sonno ristoratore all'alimentazione, fino a prevenire le malattie promuovendo uno stato dinamico.

UN ANTICO CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE

Vedere l'essere umano nella sua interezza in armonia con il mondo circostante è il cuore pulsante dell'Ayurveda. Nata nella tradizione indiana più di cinquemila anni fa, questa sapienza affonda le sue radici nel significato stesso del suo nome: la "scienza dell'esistenza" (*Ayus* come esistenza e *Veda* come sapere). Più che una semplice pratica curativa, rappresenta uno stile di vita autentico che coltiva la salute globale attraverso una connessione profonda e continua con i cicli della natura.

GLI ELEMENTI E I DOSHA

Il traguardo principale di questa disciplina è preservare o ristabilire il perfetto bilanciamento delle forze elementari (Terra, Acqua, Fuoco e Aria) dentro di noi e nel nostro spazio vitale. Per comprendere come questo accada, bisogna guardare al principio cardine dei tre Dosha, matrici energetiche che plasmano la nostra identità biologica e psicologica:

Vata	Pitta	Kapha
Guidato principalmente dall'Aria (insieme all'Etere), rappresenta la spinta dinamica del movimento, del flusso e dell'intuizione.	Sorretto prevalentemente dal Fuoco (con componente d'Acqua), incarna la forza della trasformazione e del calore vitale.	Formato dall'unione di Terra e Acqua, esprime la stabilità, la struttura corporea, la forza e la protezione.

Il Dinacharya e la cura quotidiana: Attraverso la conoscenza del proprio Dosha, si apre la via per decodificare i propri bisogni. L'Ayurveda si prende cura di noi come una famiglia amorevole attraverso abitudini quotidiane sane: dai rituali di purificazione al risveglio (Kriya), ai movimenti fluidi, un'alimentazione consapevole e pratiche serali rilassanti.



GLORIA VALENTINI
YOGA & AYURVEDA

INFO +39 349 502 2546

I NOSTRI TRATTAMENTI AYURVEDICI

L'**Abhyanga** è il massaggio ayurvedico completo del corpo, pilastro della disciplina per mantenere l'equilibrio tra corpo, mente e spirito. Eseguito con abbondante olio caldo erbalizzato, scelto in base alla costituzione individuale (Dosha), il trattamento avvolge l'intera figura con manovre che combinano pressione, frizione e sfioramento.

Purificazione

Favorisce l'eliminazione delle tossine e migliora la circolazione linfatica e sanguigna.

Rigenerazione

Nutre i tessuti in profondità, rendendo la pelle elastica e donando vigore ai muscoli.

Armonia

Calma il sistema nervoso, riduce ansia e stress e promuove una profonda sensazione di pace.

L'Abhyanga non è solo un trattamento fisico, ma un vero e proprio atto di cura che riconnette la persona con la propria energia vitale, donando una profonda sensazione di accoglienza e benessere globale.

LISTINO TRATTAMENTI AYURVEDA

TRATTAMENTO	DETTAGLI	DURATA E COSTO
Abhyanga Massaggio ayurvedico completo corpo	Trattamento corpo completo personalizzato sui Dosha	1 ora - 75 € oppure 3 trattamenti in 3 mesi a 200 €
Pada Abhyanga Massaggio tradizionale ai piedi	Rilassante e defaticante per gli arti inferiori	40 min - 50 €
Shiroabhyanga - Mukhabhyanga Massaggio testa, viso, collo e spalle	Allevia le tensioni cervicali e mentali	40 min - 50 €

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

+39 349.502.2546

Operatrice: GLORIA VALENTINI. I trattamenti vengono personalizzati in base alla costituzione individuale (Dosha).

