



FESTA DELLO YOGA 26 GIUGNO CASNATE CON BERNATE PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO



Lezioni di Yoga e Ayurveda

11.45 - 12.30 A COME AYURVEDA-SPERIMENTARE ALTRE VIE

Conduce: Carla Verga

Un sistema terapeutico per osservarci e conoscerci da un altro punto di vista.

Pada Abhyangha - massaggio ai piedi.



Insieme impareremo a compiere un auto-trattamento del piede e scopriremo come, con un piccolo gesto, riusciremo a sentirci contemporaneamente curati, coccolati e amati. Tutto questo crea “bellezza“.

Si consiglia abbigliamento comodo e portare un asciugamano.

Carla Verga . Da diversi anni frequenta l'Associazione Culturale So'ham seguendo la via dello yoga, con cui propone seminari e trattamenti mirati alla diffusione della scienza ayurvedica. Diplomata “Ayurvedic Point”, Scuola di Medicina Ayurvedica a Milano. Tesi di diploma: “Massaggio Ayurvedico strumento ricettivo della dimensione interiore” Attraverso l'insegnamento ricevuto da Alida Dal Degan, (autrice del libro “Nel cuore del massaggio ayurvedico”), propone trattamenti dell'arte e scienza del massaggio ayurvedico dei monaci erranti. Ha approfondito alcune applicazioni finalizzate alla bellezza naturale con Kandeephan Joythimayananda insegnante di Ayurveda e Abyangam,. Consapevole del tatto quale strumento potente di risveglio, attraverso l'aiuto dell'ayurveda propone una sosta di benessere capace di sintonizzarsi con il vostro essere più vero e gioioso, liberando salute e bellezza a tutti i livelli.



www.soham.it - info@soham.it