



FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE

27 – 28 MAGGIO 2023

Occasioni per conoscere e sperimentare discipline
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati



TRATTAMENTI INDIVIDUALI - SPAZIO BENESSERE (su prenotazione)

Trattamenti ayurvedici con Gaja Laghezza

Trattamenti ayurvedici speciali dei piedi

Kāś bowl Trattamento speciale del piede con ciotola in lega di metalli e Ghee (burro chiarificato). Allevia la pesantezza degli arti inferiori, stimola i punti energetici Marma.

Padabhyanga dà stabilità al corpo, porta rilassamento, riattiva la circolazione e contrasta la ritenzione di liquidi alle estremità.



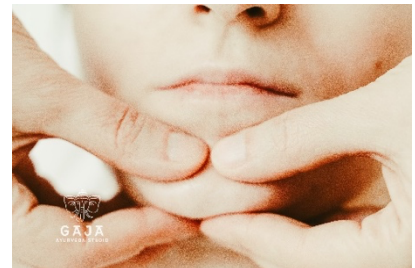
Trattamenti ayurvedici viso



Kāś bowl Trattamento viso con speciale manipolo formato da una lega di metalli. Vengono trattati i punti Marma del viso e della testa: punti di energia importantissimi per la nostra salute e il nostro equilibrio psico-fisico emozionale.

Mukhabhyanga Trattamento al viso ringiovanente allevia la

stanchezza, è utile in caso di insonnia. Dona nutrimento e rende luminosa la pelle del viso purificandola.



Gaja Laghezza, diplomata come Tecnico in Āyurveda nel 2021 presso la scuola Ayurvedic Point di Milano, unica in Italia certificata ISO 9001:2005 ed Ente di formazione qualificato di II Livello per Tecnici in Āyurveda. È specializzata in una varietà di trattamenti che mirano a risolvere le cause delle malattie alla radice. Intende aiutare i suoi pazienti a capire il loro corpo e a scoprire la forza delicata dell'arte curativa tradizionale indiana. Ama il fatto di poter utilizzare la medicina ayurvedica in modo complementare a quella occidentale, creando un'atmosfera sicura e

arricchente. Ha aperto il suo studio ad Albavilla creando uno spazio accogliente e intimo ayurvedastudiogaja.com/io-sono-gaja/

www.soham.it – info@soham.it

