

Pratiche di yoga e trattamenti ayurvedici Abhyangam

Yoga: yoga è controllo del respiro , forza , flessibilità , coordinazione , postura , coscienza del corpo e stabilità , meditazione , rilassamento e riduzione dello stress .

Pratiche da 60 minuti (lezioni in italiano o inglese)

Trattamento ayurvedico Abhyangam : fortifica il corpo , rilassa le tensioni muscolari croniche, aumenta le difese immunitarie , aiuta ad affrontare stress , ansia , riequilibrando il sistema nervoso , aumenta la capacità di resistenza alla fatica , migliora il sonno .

Sedute da 30 , 60 e 90 minuti .

30 minuti : schiena

30 minuti: testa ,collo, viso

30 minuti : piedi

60 minuti : parte anteriore del corpo (viso, addome, torace, braccia)

60 minuti : parte posteriore del corpo (collo, schiena, gambe)

60 minuti : testa , collo, viso, piedi

90 minuti : trattamento corpo intero

Costi

pratica di yoga 25 euro (minimo due partecipanti)

trattamenti ayurvedici: 30 minuti - 30 euro

60 minuti - 60 euro

90 minuti - 90 euro

Pratiche e trattamenti su prenotazione secondo disponibilità .