



# Laboratorio Olistico

# LA TUA COSTITUZIONE AYURVEDICA E I CONSIGLI DI SALUTE E BENESSERE:

## *Somministrazione del test per capire la costituzione*

Ayurveda e 5 grandi elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra

Vata, Pitta e Kapha: caratteristiche fisiche, abitudini e attitudini

Consigli di salute e benessere:

- ✓ alimentazione
- ✓ erbe e spezie
- ✓ esercizio fisico
- ✓ tipo di pratica yoga e quali asana e pranayama *si possono praticare insieme*
- ✓ buone abitudini quotidiane
- ✓ stile di vita
- ✓ punti di attenzione

# Laboratorio Olistico

# USO DELLA VOCE: SUONO E MANTRA

VIBRAZIONE E SUONO

Respirazione

Rilassare il corpo

Mantra

*Scambio: offerta del suono a un'altra persona*

Laboratorio Olistico

# I SEGRETI DI ERBE E SPEZIE

Zenzero, curcuma, cumino, cannella, ecc.

Quali proprietà hanno

Come utilizzarle

Alcune ricette

*Utilizzi alternativi*

## Laboratorio Olistico

# IL MASSAGGIO DEL PIEDE

Introduzione alla riflessologia plantare  
Auto-massaggio guidato del piede  
Scambio: massaggio guidato del piede in coppia

Laboratorio Olistico

# DINCHARYA: LE BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE SECONDO L'AYURVEDA PER VIVERE IN ARMONIA E SALUTE

Introduzione: cos'è l'ayurveda

Collegamento tra i 5 grandi elementi e i 5 sensi

La pulizia dei 5 organi di senso: nettalingua, netilota, acqua di rose per gli occhi, ecc.

Acqua e limone a digiuno

Pratica e meditazione

Quali sono gli orari giusti: per l'esercizio fisico, per il lavoro, per i pasti e per il riposo

Oleazione del corpo e auto-massaggio

*Laboratorio Olistico*



# MASSAGGIO SEMPLICE E SCAMBIO

Introduzione al tocco e al massaggio  
Dimostrazione di manualità semplici da poter eseguire  
Scambio guidato: massaggio in coppia

*Laboratorio Olistico*

# VISO: MASCHERA E MASSAGGIO O AUTO-MASSAGGIO

Introduzione

Prepariamo insieme una maschera naturale

Applicazione della maschera

Massaggio o auto-massaggio del viso

*Laboratorio Olistico*