



un tocco dal cuore
accademia di massaggi orientali

L'Ayurveda è un sapere antichissimo, ma tutt'oggi vivo e in crescita, di cui il massaggio, vera e propria pratica di salute e benessere per rivitalizzare corpo e spirito, è l'aspetto più noto al grande pubblico.

L'Accademia "Un tocco dal cuore" organizza un **corso di**

Massaggio ayurvedico

Si tratta di una tecnica full-body di massaggio ayurvedico (***abhyangam***) molto completo.



Consta difatti di 120 manovre; rappresenta quindi un'ottima esperienza formativa per chi si accosta al massaggio per la prima volta ma è anche molto interessante per operatori più esperti.

Data la grande varietà delle tecniche usate, il trattamento è molto accurato, in particolare su gambe, addome, collo, viso e schiena. I risultati? Drenaggio emo-linfatico, incremento della circolazione sanguigna, una buona azione decontratturante per collo, spalle e schiena ed un piacevole rilassamento psico-fisico.

Il trattamento si svolge per il sessanta per cento in posizione supina e per il quaranta per cento in posizione prona. Può essere eseguito sia a terra (su futòn) sia, più comodamente, su lettino.

Durante il corso, insieme alle tecniche verranno presentati i concetti fondamentali della medicina ayurvedica e date indicazioni su come personalizzare un trattamento.

Questo corso è completo in se stesso, ma rappresenta, per chi voglia intraprendere una formazione più approfondita, anche il primo modulo del percorso di introduzione all'Ayurveda proposto dall'Accademia (programma completo sul sito www.untoccodalcuore.com).



Il corso di base verrà condotto da Apeksha Enrica Dubini e Andrea Cappannari a **Milano** nelle seguenti date:

➤ **27-28 ottobre/ 24-25 novembre 2018**

Per informazioni rivolgersi a:

Apeksha Enrica Dubini tel. 02-36576379; cell. 335-6639834;
www.untoccodalcuore.com ; e-mail enrica.dubini@alice.it

Enrica Dubini, laureata in chimica, dal 2002 è bodyworker e docente di: massaggio hawaiano, Sea Malay massage, stretching, massaggi e trattamenti ayurvedici di vario genere, stone massage.

E' l'ideatrice del Crystal Energy massage (combinazione di massaggio manuale e con cristalli), di Oneness Bliss massage, di AyurLifting (metodo antiage per il viso) e del massaggio "Un tocco dal cuore". Ha anche una formazione di: Reiki, Aquawellness (trattamento in acqua calda), massaggio californiano, psichico e tantrico kashmiro, cristalloterapia, Colorpuncture (metodo Peter Mandel), Fiori di Bach, costellazioni familiari e tecniche di meditazione. E' anche maestra di Ikebana (l'arte giapponese di disporre i fiori).

Appassionata viaggiatrice, ha fatto numerosi viaggi e soggiorni in India, Hawaii, Birmania, Indonesia e Giappone.