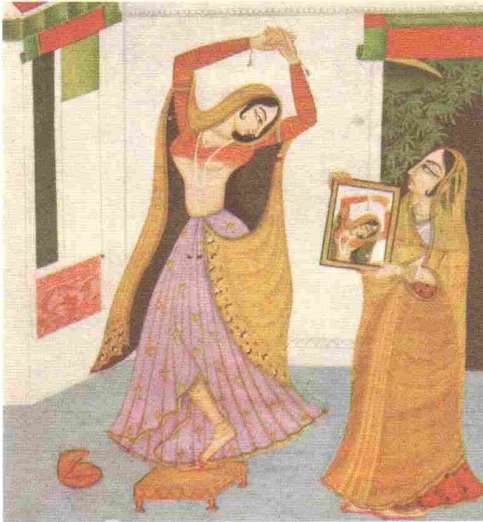




In vetrina

Purificarsi e ringiovanire con un'antica tecnica ayurvedica



Il massaggio ringiovanente Rasayana si può apprendere a Lugano o a Pianezzo.

Rasayana è un trattamento ayurvedico di ringiovanimento che ha del miracoloso. Da settembre sarà possibile apprenderlo in Ticino grazie a due seminari organizzati dalla scuola di formazione Ayurvedica Monaci Erranti.

«Rasayana è un trattamento profondo, capace di modificare le forme del corpo, la struttura della pelle; ringiovanire la persona e regalarle nuove energie», spiega Alida Dal Degan, tra i maggiori esperti di massaggio ayurvedico in Europa e autrice del libro «Nel cuore del massaggio ayurvedico» edito dalle Edizioni Il Punto d'Incontro, che aggiunge: «Nei testi di Ayurveda, troviamo parti importanti dedicate alla cura della bellezza e al ringiovanimento. La Scienza della Vita, ci insegna come far risaltare la bellezza che ogni donna e uomo naturalmente possiedono». E così, Rasayana dona leggerezza e grazia a tutto il fisico. Modella le linee del corpo in modo perfetto, elimina le rigidità, gli ispessimenti e le granulose dai tessuti. Migliora il colorito e la salute della pelle; è disintossicante per corpo e mente. L'ottimo risultato si ottiene accompagnando il trattamento con una semplice dieta salubre e leggera. E poi... via col ringiovanimento! Due ore tutti i giorni, per quattordici giorni consecutivi. «Una rinascita!», affer-

ma Alida Dal Degan, «Non ci sono parole per esprimere davvero, bisogna provare. Si è vista la sua grande efficacia quando eseguito sulle donne dopo il parto che a seguito del trattamento sono ritornate più snelle di prima della gravidanza, e non hanno avuto problemi di sonno e adattamento ormonale. Così come si sono viste persone stanche ringiovanire in tutti i sensi. Persone debilitate, magari dopo una malattia, riprendere la voglia di vivere... e persone non più giovani ringiovanire con il viso, gli occhi, il corpo e la pelle risplendenti!».

Oggi la scienza sta facendo grandi investimenti e molta ricerca sui principi attivi di fitofarmaci impiegati tradizionalmente in Ayurveda, e al contempo si continua ad insegnare nei corsi di medicina ayurvedica universitari, quello che in laboratorio non si riesce a fare, quello che si «fa» solo con le mani e la sapienza, il massaggio ayurvedico ha infatti dodici benefici: allontana la vecchiaia, elimina la stanchezza e il senso di fatica, risolve le rigidità delle articolazioni e agisce sull'intestino, migliora la vista, aumenta la resistenza fisica, allunga la durata della vita, favorisce il sonno, ringiovanisce la pelle, aumenta le difese immunitarie, accelera la guarigione delle ferite, protegge dai naturali disequilibri costituzionali, aumenta la resistenza della pelle ai traumi esterni.

«I quattordici giorni consecutivi richiesti non saranno un impegno, ma una gratificante esperienza di benessere personale. Inoltre questa tecnica si può ricevere anche a domicilio. Il massaggio ha un suo

percorso e un suo tempo. Questo «tempo» è diverso ogni giorno: è il tempo che gli antichi saggi hanno codificato per aiutare il corpo a compiere un percorso verso il benessere», conclude Dal Degan.

Il 15 e 16 settembre iniziano due corsi di formazione, il primo corso si sviluppa in tre fine settimana e riguarderà il massaggio ayurvedico secondo la tecnica «Monaci Erranti». Nel quarto fine settimana, riservato a chi ha partecipato ai tre precedenti, si insegnerà la tecnica del Massaggio ringiovanente Rasayana.

I corsi sono organizzati dall'Associazione Ayurveda Monaci Erranti con sede a Lugano e Pianezzo.

Alida Dal Degan insegna con tutto lo staff della scuola queste tecniche antichissime e meravigliose che le sono state tramandate direttamente dai medici ayurvedici (vaidya), yoghin e monaci indiani e Nepalesi. Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

La Presidente dell'Associazione suggerisce: «Tutta la tradizione Indiana e Asiatica in genere non chiede di credere a priori ma invita a sperimentare».

MASSAGGIO AYURVEDICO
Tecnica Monaci Erranti
e Tecnica ringiovanente Rasayana.

corso di quattro fine settimana
a partire dal 15 settembre

Associazione Ayurveda Monaci Erranti
Lugano e Pianezzo

info@ayurvedamonacierranti.com
www.ayurvedamonacierranti.com

076 390 69 08.