



Come spesso accade quando traduciamo delle parole di un'altra lingua, ci rimane la sensazione di perderci qualcosa, come se ci volessero molti più vocaboli per descrivere il significato di un'unica parola.

Rasayana è una di quelle, potremmo utilizzare "ringiovanimento" o "rinvigorisimento", ma forse nessuna di queste ci fa sentire veramente soddisfatti.

Cosa significa veramente Rasayana? E' più facile descrivere come ci sentiamo prima di un Rasayana.

PRIMA – Ci sentiamo stanchi, mangiamo due olive e ci rimangono sullo stomaco, il nostro intestino è irregolare, il nostro corpo è legato, rigido, il sonno è discontinuo, a volte nonostante la stanchezza faticiamo a prendere sonno, siamo stanchi di sentire il chiacchiericcio mentale, l'idea di un impegno, anche piacevole, ci spaventa, le difficoltà che si affacciano ci sembrano problemi giganteschi, ci sentiamo esauriti fisicamente ed emotivamente.

Ci sentiamo spesso soli e incompresi da chi amiamo.

La sensazione è di non avere abbastanza energia per sostenere la vita che facciamo, sentiamo il bisogno di caricare le pile.



IN UNA FASE DI EQUILIBRIO

Al risveglio siamo pieni di energia, il nostro riposo è continuo e profondo, arriviamo ai pasti con un buon appetito, dopo mangiato ci sentiamo attivi, la nostra mente è chiara, i nostri impegni e la nostra capacità di assolverli camminano mano nella mano. Vediamo i problemi con chiarezza e ci attiviamo nelle soluzioni con creatività. Ci sentiamo amati e sostenuti e a volte abbiamo la sensazione di sorridere nel profondo.

Già nel 1500 a.C. l'ayurveda aveva classificato questo stato fisico e mentale e aveva individuato una serie di rimedi che raggruppava sotto il nome di Rasayana.

Rasayana è un insieme di pratiche che comprendono massaggi ayurvedici, una dieta specifica, tecniche yoga e di meditazione.

Ma basta un pacchetto di trattamenti?

Basta per ricordarci che siamo a questo mondo per essere felici e non può esserci gioia se non c'è pace, un week end basta per riconnetterci con noi stessi, andare a stanarci nell'angolino e tirarci fuori. Per darci la possibilità di ritrovare la nostra morbidezza e lasciare emergere l'allegria e l'amore per la vita.

Cosa faremo nel dettaglio

YOGA – pratiche yoga per togliere la nostra rigidità, farci entrare in contatto con il nostro corpo, sentire il corpo in movimento ci fa sentire giovani e pieni di energia – lo yoga dinamico è l'ideale per iniziare la giornata.
AYURVEDA – trattamenti, massaggi per dare elasticità, per togliere la rigidità dalle articolazioni, per farci sentire morbidi e rinnovati, maschere naturali per il viso per dare luminosità, per rendere la pelle distesa ed elastica.

NADESH AYURVEDA: PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

TEL. +41 (0)79 924 69 47 MAIL. INFO@NADESH-AYURVEDA.COM

WWW.NADESH-AYURVEDA.COM



I PACCHETTI

GOLD

Colloquio alimentare e costituzionale 125 CHF + yoga 65 CHF
+ trattamento 135 CHF + trattamenti speciali 180 CHF + maschera 90 CHF

500 - CHF ANZICHE' 595 CHF

SILVER

Colloquio alimentare e costituzionale 125 CHF + trattamento 135 CHF +
trattamenti speciali 180 CHF

375 - CHF ANZICHE' 440 CHF

PEARL

Colloquio alimentare e costituzionale 125 CHF + trattamento 135 CHF +
maschera 90 CHF

295 - CHF ANZICHE' 390 CHF

NADESH AYURVEDA: PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

TEL. +41 (0)79 924 69 47 MAIL. INFO@NADESH-AYURVEDA.COM

WWW.NADESH-AYURVEDA.COM