



*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 un buon primo **passo nel mondo affascinante e complesso dell'Ayurveda.**



Il corso di base verrà condotto da Apeksha Enrica Dubini **a Milano** presso la sede in via C. Balbo 10 [MM3 Porta Romana (metro linea gialla), linee 9 o 90/91], nelle seguenti date:

- **10-11/ 24-25 ottobre 2015 (ore 9.30-18 circa)**

Per informazioni rivolgersi a:

**Apeksha Enrica Dubini tel. 02-5469907; cell. 335-6639834;**  
**[www.untoccodalcuore.com](http://www.untoccodalcuore.com) ; e-mail [enrica.dubini@alice.it](mailto:enrica.dubini@alice.it)**

\*\*\*\*\*

Enrica Dubini, laureata in chimica, è bodyworker e docente di: massaggio hawaiano, Sea Malay massage, stretching, massaggi e trattamenti ayurvedici, 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).