



Padabhyangam

Il massaggio ayurvedico dei piedi

Il massaggio ai piedi esiste da moltissimo tempo.

Sia la medicina cinese che la riflessologia ayurvedica hanno contribuito a farne una terapia vera e propria, a supporto nella cura di diverse patologie. Nei nostri arti, mani e piedi appunto, confluiscono terminazioni nervose che sono collegate a tutto il resto dell'organismo, per cui, stimolando punti precisi situati nella zona plantare, si vanno a "curare" le parti del corpo ad essa collegati.

Le indicazioni del Padabhyangam rintracciabili negli antichi testi vedici risalenti a 1500 anni a.C. sono:

- **Curare tensioni e stanchezza di piede e gamba**
- **Mantenere la flessibilità articolare**
- **Dare sollievo in caso di problemi circolatori, sia arteriosi, sia venosi**
- **Attivare l'energia di base**
- **Scaricare l'energia verso il basso e rilassare la mente**
- **Favorire il sonno notturno**
- **Migliorare l'energia digestiva e di purificazione**



Il corso di Padabhyangam è condotto in 4 incontri di 4 ore ciascuno da Apeksha Enrica Dubini, a Milano nelle seguenti date:

 **28 e 29 settembre/ 3 e 5 ottobre 2018 (corso infrasettimanale)**

Comprende:

- **Parte teorica:** obiettivi del padabhyangam, dimensione energetica del piede, psicosomatica del piede e della caviglia
- **Parte pratica:** massaggio del piede (energizzazione, drenaggio e de contrattura muscolare, stretching), trattamento dei punti energetici secondo la Medicina cinese e dei punti marma.

Per informazioni rivolgersi a:

Enrica Dubini tel. 02-36576369; cel. 335-6639834;
www.untoccodalcuore.com ; e-mail 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 "Untoccodal 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).