

Benessere e Salute con il  
**MASSAGGIO  
AYURVEDICO**



***I BENEFICI DEL MASSAGGIO:***

- Permette l'eliminazione delle tossine
- Favorisce l'aumento delle difese immunitarie
- Aiuta la digestione
- Rilassa la muscolatura
- Dona maggiore scioltezza e flessibilità all'intera colonna vertebrale
- Migliora la circolazione linfatica
- Riattiva il metabolismo
- Mantiene la corretta idratazione della pelle
- Aiuta negli stati di affaticamento sia mentale che fisico
- Produce forza e stabilità del corpo.

Benessere e Salute con il  
**MASSAGGIO  
AYURVEDICO**

***I VARI TIPI DI MASSAGGIO:***

**Abhyangam:** massaggio base praticato su tutto il corpo e che comprende: Mukhabyangam (mass.viso) e Siroabyangam (mass.testa)



**Pindasveda:** massaggio con sacchetti caldi.



**Neerabhyangam:** massaggio linfatico

Benessere e Salute con il  
**MASSAGGIO  
AYURVEDICO**



**Udvertana:** massaggio con polveri di erbe



**Udgharshana:** strofinamento con polveri

**Antonella Faiazza**

Operatore Ayurveda  
Yoga Teacher



Info 339.6414998 - 328.6344863

Email: [ankita31@libero.it](mailto:ankita31@libero.it)

## Benessere e Salute con il **MASSAGGIO AYURVEDICO**

Il massaggio è la più antica  
forma di terapia fisica  
e trova spazio all'interno della  
fisioterapia della medicina  
alternativa e nei trattamenti  
estetici.



Il massaggio ayurvedico fa parte  
della medicina ayurvedica  
i cui testi risalgono circa al  
settimo secolo a.C. e i suoi  
effetti sono molti dal riequilibrio  
alla depurazione e tutti possono  
riceverlo anche le donne  
in gravidanza.



## Benessere e Salute con il **MASSAGGIO AYURVEDICO**

A Natale regala  
o regalati benessere  
e salute con il  
Massaggio Ayurvedico  
(Trattamenti a partire da € 35)

*Buone  
Feste*

### **Antonella Faiazza**

Operatore Ayurveda  
Yoga Teacher



**GUIDONIA - VIA ROSATA 53**

**Info 339.6414998 - 328.6344863**

**Email: ankita31@libero.it**

Si riceve per appuntamento

## Benessere e Salute con il **MASSAGGIO AYURVEDICO**

Il massaggio è considerato  
una delle tecniche più  
efficaci per ristabilire un  
ottimo equilibrio psico-fisico



Il massaggio Ayurvedico  
viene praticato su tutto il corpo  
utilizzando

**oli ed erbe medicinali naturali**

che fanno parte della tradizionale  
Medicina Ayurvedica.

