

# AYURVEDA

trattamenti - percorsi - consulenze

## L'ESSENZA dell'AYURVEDA

*L' Ayurveda è un vasto e antico sistema di Accudimento di Sé e del proprio Benessere, che considera la Salute come uno stato di **equilibrio dinamico tra mente, corpo, spirito e ambiente esterno.***

*I 5 elementi sono i componenti primari di ogni cosa, a partire dalle tre grandi forze che stanno alla base della Vita: il Movimento (Aria ed Etere), la Trasformazione (Fuoco e Acqua), la Coesione (Terra e Acqua).*

*Nell'essere umano, proprio come in natura, gli elementi si combinano in modo differente, creando una **costituzione mente-corpo e un punto di equilibrio specifici per ognuno.** Ogni squilibrio di queste forze e degli elementi che le compongono viene percepito come malessere, disagio o dolore dal corpo e/o dalla mente.*

*Per mantenerci nel Benessere, dobbiamo perciò essere in grado di identificare le nostre caratteristiche individuali, riconoscendone soprattutto le qualità e le reciproche interazioni. Tutto ciò di cui ci "nutriamo" (cibo, pensieri, attività fisiche, clima, eventi esterni), ha infatti la capacità di aumentare o compensare le qualità in noi predominanti o carenti.*

*Lo scopo dell' Ayurveda è favorire l'equilibrio psico-fisico, soprattutto attraverso la prevenzione e il mantenimento dell'armonia e della vitalità individuale, utilizzando metodi naturali e promuovendo uno stile di vita che favorisca la massima espressione della propria **Unicità.***

## I TRATTAMENTI



*Massaggi e Trattamenti sono parte integrante della Pratica del Benessere Ayurvedico, sia per purificare che per fortificare il corpo.*

*L' Ayurveda propone un approccio olistico e i trattamenti onorano la connessione tra corpo, mente e spirito, preparando il terreno perché avvengano dei cambiamenti positivi all'interno di ciascuno.*

*Si utilizzano oli erbalizzati o polveri aventi specifiche qualità in base alla costituzione individuale e alle finalità del trattamento.*

*I **benefici** che l' Ayurveda permette di ottenere sono molteplici, globali e specifici, grazie alla capacità dell' **personalizzare** i trattamenti e agire sinergicamente sul piano fisico, fisiologico, mentale ed energetico.*

*Ogni trattamento possiede un'azione detossinante, nutriente, rigenerante e ringiovanente; favorisce il buon funzionamento dell'organismo nelle sue principali funzioni di assimilazione, trasformazione (metabolismo) ed eliminazione di scorie e tossine.*

*Accompagnati da Laura*

*ed eventualmente supportati dalla consulenza del Medico Ayurvedico si potrà intraprendere un Percorso di Ben-Essere e profonda Conoscenza di Sé.*

**Laura Malanchini**

OPERATRICE AYURVEDICA e MENTAL COACH

Anima in curiosa ricerca dal 1986.

Il mio percorso personale e formativo tocca il Corpo, la Mente, l'Anima e l'Ambiente di Vita dell'Uomo.

Da ognuno di questi elementi si può partire per migliorarsi e innescare un cambiamento che coinvolga le altre dimensioni.

E per ognuno la strada è differente.

Ciò che faccio con sincera passione è accompagnare le persone nel raggiungimento dei loro Obiettivi, per migliorare la Qualità della loro vita.



349.6597407 - [laura.malanchini@gmail.com](mailto:laura.malanchini@gmail.com)