



## **MASSAGEM AYURVÉDICA**

A massagem Ayurvédica é uma combinação de duas palavras: Ayu (vida) e Veda (conhecimento).

A tradução literal de Ayurvédica é "conhecimento da vida" ou "vida correcta".

A massagem Ayurvédica faz parte da milenar e tradicional terapia ayurvédica corporificada nos Vedas (doutrina sagrada da Índia).

Como uma terapia autêntica, possibilita uma transformação física, mental, psíquica e espiritual.

A massagem Ayurvédica é uma técnica profunda que alia movimentos vigorosos em toda a massa muscular com manobras de tracção e alongamento e com estimulação de pontos de órgãos vitais visando o equilíbrio.

Fisicamente ela auxilia todos os sistemas do corpo: imunológico, respiratório, nervoso, endócrino, circulatório, linfático, muscular, ósseo e digestivo. Mentalmente ajuda a relaxar e equilibra a parte energética.

