



AYURVEDA Y LOS 5 ELEMENTOS

Descubre tu propia constitución, tu prakriti, como tiende al desequilibrio y que se puede hacer para restaurar el equilibrio natural en cada uno.

OBJETIVOS DEL TALLER:

1. **CONTACTO CON AYURVEDA**, la Medicina milenaria de India. “Si no nos sentimos al 100% plenos, nuestro organismo nos esta avisando de algún desequilibrio; nuestra esencia vive en plenitud.”

Lo importante no será la teoría sino lo que experimentéis en las dinámicas.

2. **AUTOCONOCIMIENTO**: Descubre tu constitución esencial: los 5 elementos o Mahabhutas y las 3 Doshas en tu organismo.

Tu forma de pensar, sentir y accionar dependen de esa constitución, única en cada ser, conócela y poténciala.

- Vata (eter y aire)
- Pitta (fuego y agua)
- Kapha (agua y tierra)



3. **SANACION**: Toda sanador comienza por uno mismo, haremos ejercicios de purificación, energetización y contacto con la energía pránica, para canalizar esa energía necesaria en cualquier terapia. Cuando estemos listos, ¡¡a practicar!! En India el masaje es parte esencial de una vida sana, aprenderéis a dar y recibir distintas técnicas directamente sobre el cuerpo para entender el funcionamiento de las Doshas y que se requiere para armonizarlas.

No se necesitan conocimientos previos, pero eso si, muchas ganas de aprender y autoconocerse!!

Aquí os dejamos nuestra página web por si nos quieren conocer un poco más e introducirse en el Ayurveda: www.omtatsat.tk

Con cariño,

OM TAT SAT