

Söndagsretreat



En dag i tystnad och stillhet på Ayurveda Akademin

Söndagen den 18 dec kl 9-16

En dag i tystnad och stillhet. Ge dig själv en stund att lyssna inåt, finna lugn och harmoni. Tillåta dig att vila i tystnaden. Reflektera över det som är. Låt kroppen, sinnet och själen få ny livskraft inför ljuset och våren. Du erbjuds lugn yoga, andningsträning, meditation och djupavslappning. Du väljer själv vad du vill delta på.

Fylla på din kraft med vegetarisk lunch som ingår.

Hela dagen för 550 kr.

Du kan välja till en skön 30 minuters massagebehandling för 300 kr, välj mellan Marma, Shiroabyanga eller Champissage eller en längre 60 minuters behandling för 550:-.

(se nedan för mer info). Obs! Begränsat antal behandlingar.

Anmäl dig:

Gå in på www.ayurveda-akademin.org, klicka på "Boka tid", välj Söndagsretreat.

Anmälan **senast onsdag 14 dec**.

Plats: Ayurveda Akademin, Åkervägen 1, Helenelund/Sollentuna

Kostnad: **550 kr** (inkl vegetarisk lunch)

Ayurvedisk massage: 30 min 300 kr, 60 min 550:-. Obs! Begränsat antal behandlingar.

För mer info om behandlingar se www.ayurveda-akademin.org eller ring 0768-768 060.

Varmt välkommen!

Massagebehandling 30 minuter, 300 kr, 60 minuter 550:-.

Marma - Marmapunkter är där förbindelsen mellan sinne och kropp är extra livaktig. De står även i kontakt med andra delar av kroppen. Under behandlingen stimuleras dessa punkter med speciellt utvalda eteriska oljor som masseras in med mycket lätt beröring. Djupt avslappnande och balanserande för sinne och kropp. Stimulerar kroppens egen självläkningsprocess.

Shiroabyanga - Massage av huvud, ansikte, nacke och skuldror. Ges med eller utan varm sesamolja. Behandlingen löser upp stress och lättar spänningar. Därigenom motverkas huvudvärk och värk i nacke och skuldror. Shiroabyanga stimulerar cirkulationen i huvudet och lugnar sinnet och tankarna.

Champissage – massage av huvud, ansikte, nacke, skulderparti samt överarmar. Frigör spänningar och stelhet samt lindrar smärta i huvud- nack- skulder området.