

Aula Aberta

AYURVÉDICA SAÚDE E LONGEVIDADE

DIA 6 DE DEZEMBRO DAS 19H ÀS 20H

ENTRADA LIVRE



facebook | www.imt.pt |   



AYURVÉDICA

SAÚDE E LONGEVIDADE

DIA 6 DE DEZEMBRO DAS 19H ÀS 20H

APRESENTAÇÃO

A MASSAGEM AYURVÉDICA PELA SUA COMPONENTE TERAPÊUTICA, RELAXANTE E ENERGÉTICA É UMA IMPORTANTE MAIS VALIA PARA TODOS OS PROFISSIONAIS DA ÁREA DAS MASSAGENS. A MASSAGEM AYURVÉDICA É UMA TÉCNICA PROFUNDA QUE ALIA MOVIMENTOS VIGOROSOS EM TODA A MASSA MUSCULAR COM MANOBRAS DE TRAÇÃO 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. A SUA PRÁTICA É SIMPLES E AGRADÁVEL E ESTÁ ABERTA A TODOS EM

PROGRAMA

-RECEÇÃO DE BOAS VINDAS AOS PARTICIPANTES

-BENEFÍCIOS DA MASSAGEM AYURVÉDICA E O CURSO DE AYURVÉDICA DO IMT

PARTE PRÁTICA: EXERCÍCIOS PARA FORTALECIMENTO MUSCULAR: A POSTURA TEM LEVADO MUITAS PESSOAS AOS CONSULTÓRIOS, E UM GRANDE BENEFÍCIO DA MASSAGEM AYURVÉDICA É O ALINHAMENTO DA COLUNA, FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO, TRAZENDO NOVAMENTE A COMUNICAÇÃO ENTRE COLUNA E ÓRGÃO DIMINUINDO O QUADRO DE DORES CRÔNICAS, PROPORCIONANDO MAIOR FLEXIBILIDADE DO CORPO E DAS ARTICULAÇÕES.

#aminhaalternativa

facebook | www.imt.pt   



INSCRIÇÕES:

ENTRADA LIVRE, COM A POSSIBILIDADE DE OBTENÇÃO DE CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO, COM VALOR ASSOCIADO DE 5,00€
INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA ATRAVÉS DE UMA DAS SEGUINTE VIAS

TELEFONE/TELEMÓVEL- 253 109 969 | 933 444 333

E-MAIL- SECRETARIABRAGA@IMT.PT