

# Ayurvedisk Abhyanga Massage

**Abhyanga** är en helkroppsmassage där du masseras med varma eteriska oljor. Det är en djupavslappnande, utrensande och avstressande massage som ökar livsenergin.

Massagen tar ca 1h 20 min (inkl. vila), beräkna 1.5 h då du serveras en välgörande kopp te efteråt.

**Ayurveda** är sanskrit och betyder kunskapen om livet. Det är en 5000-årig läkekonstfilosofi och ett medicinskt system från Indien, vars syfte är att skapa hälsa och balans. För att uppnå perfekt hälsa så måste kropp och sinne och själ vara i balans. Fysisk ohälsa är enligt Ayurveda alltid nära sammankopplat med hur en människa mår i själen och i sinnet. För att skapa hälsa måste du börja lyssna på de signaler din kropp ger dig och att respektera och följa dem utifrån dina unika förutsättningar.

*Detta är kunskapen om livet.*

**Ayurvedisk massage** bidrar till hälsa genom att skapa djup avslappning och lösa upp spänningar och blockeringar i både kropp och själ. Massagen ger dig möjlighet att koppla av från det ständiga brus som omger dig, och därigenom få möjlighet att lyssna till och lära känna din kropp.

För att uppnå balans och perfekt hälsa - i kropp, sinne och själ-, så är god kroppskännedom nödvändig. Genom yoga och massage får du en bättre sådan - ju större kroppskännedom desto bättre hälsa.

Varmt välkommen för massage

Marie Anstrin

0705-24 51 21