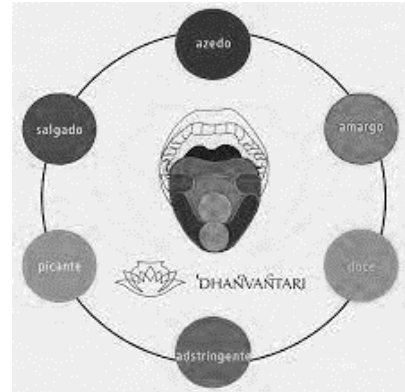


Saúde Natural pelo Ayurveda

Chafic Jbeili – (38)98812-6820 | Psicanalista e Terapeuta Ayurveda

Ayurveda = Ayus (Vida) + Veda (Ciência), então **Ciências da Vida**, também conhecida como a ciência da longevidade e a arte de envelhecer com saúde. Viver o tempo que cada um tem de vida, com mais saúde e qualidade. Medicina milenar, é a medicina oficial na Índia. Tem registros de 8.000 anos.



Etapas da Terapia Ayurvédica

1) Avaliação / Leitura da Pessoa – Identificação dos Doshas (humor biológico)

- a. Vata b. Pitta c. Kapha

2) Identificação do estágio dos desequilíbrios

- a. Acúmulo d. Dispersão
b. Agravamento e. Consolidação
c. Transbordo f. Diversificação

3) Elaboração do Dinacharya – Rotina Diária

- a. Higiene do sono c. Atividades Corporais
b. Higiene do corpo d. Meditação

4) Elaboração das práticas ayurvédicas necessárias:

- a. PanchaKarma – Desamificação (Retirada de Amas)
b. Desobstrução dos Nadis – Massagem Ayurvédica
c. Nutrição Transdérmica – Massagem Ayurvédica
d. Massoterapia Ayurvédica, conforme desequilíbrios.
e. Educação Alimentar pelos sabores, de acordo com os doshas agravados
f. Dinacharya personalizado, conforme os doshas

