

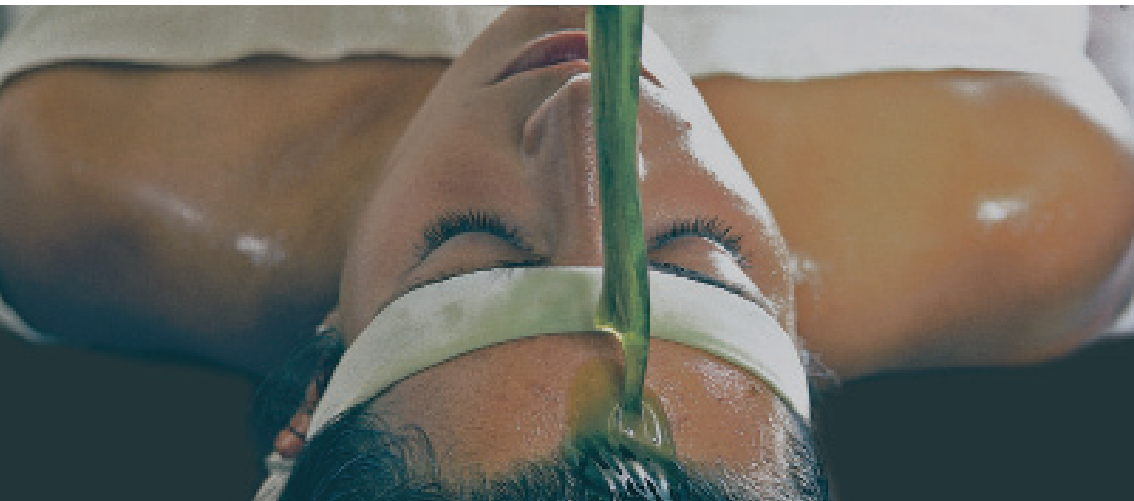


*Tecniche e Stili  
di Benessere*



*Luce per Mente  
Capelli Viso e Corpo*

CORSO PINDASWEDA & SHIRODAHARA  
**Ayurveda: i veda per la bellezza**



# CORSO PINDASWEDA & SHIRODAHARA

## Ayurveda: i veda per la bellezza

IL MASSAGGIO CON FAGOTTINI ALLE ERBE  
e FLUSSI DI OLIO O DI DECOTTI SUL CAPO

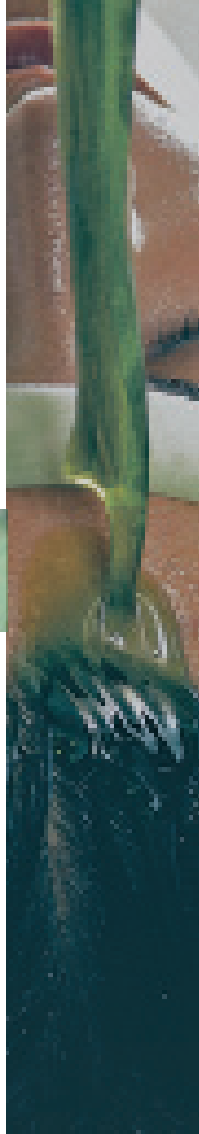
Pindasweda e shirodhara sono i trattamenti, nei rituali ayurvedici, più conosciuti e richiesti per le note caratteristiche ringiovanenti, di nutrimento e di rassodamento della pelle. Il massaggio con fagottini contenenti erbe (pinda), unisce il potere balsamico degli oli e delle erbe al potere curativo delle mani. Il calore molto piacevole trasmesso dai pinda ha il pregio di sbloccare le rigidità muscolari e articolari. La grande efficacia del suo effetto drenante è consigliato per ridurre cellulite e

*quiete, equilibrio, energia*

smagliature. Una parte del corso e del programma di studio sarà dedicato all'approfondimento sugli oli, creme e sostanze usate e contenute nei pinda. Lo shirodhara (che letteralmente significa flusso continuo sul capo), consiste nel far scorrere, sulla fronte e sui capelli, un tiepido liquido di olio o di decotti carichi di principi attivi. Questo delicato trattamento rafforza il cuoio capelluto, ridona brillantezza ai capelli prevenendone la caduta e l'ingrigire. Migliora il funzionamento degli organi sensoriali attenuando fortemente le tensioni psichiche ed emotive cui spesso, nei giorni nostri, si è sottoposti; la sensazione che lascia è quella di un "volo liberatorio" per la mente.



ANANDAVEDA





*Quiete  
Equilibrio  
Energia*

**Mèreville Massage®**



# Mèreville Massage®

Il Mèreville massage® è una selezione di diverse tecniche di oleazione Ayurveda.

Dopo studi rigorosi e un'attenta ricerca presso i più importanti centri e scuole ayurvediche del Kerala (India), abbiamo estratto il meglio da queste antiche conoscenze per adattare alle specifiche realtà del mondo dell'estetica e delle Beauty salus per aquam o spa, concentrandoci, soprattutto, sugli aspetti che incrementano la salute della pelle: la "bellezza esteriore" con lo stato di rilassatezza e tranquillità e quindi con la "bellezza interiore".

Le finalità del Mèreville massage® sono quelle di favorire il disciogliere di tensioni articolari e muscolari, di eliminare il più possibile le tossine

*quiete, equilibrio, energia*

stagnanti nell'organismo e poter restituire, così, alla pelle la sua naturale luminosità, la sua giovanile elasticità, aumentandone il fascino.

Tutti i prodotti utilizzati in questi trattamenti vengono testati e selezionati, sono esclusivamente di origine naturale e certificati dalle migliori aziende che operano in questo particolare settore.



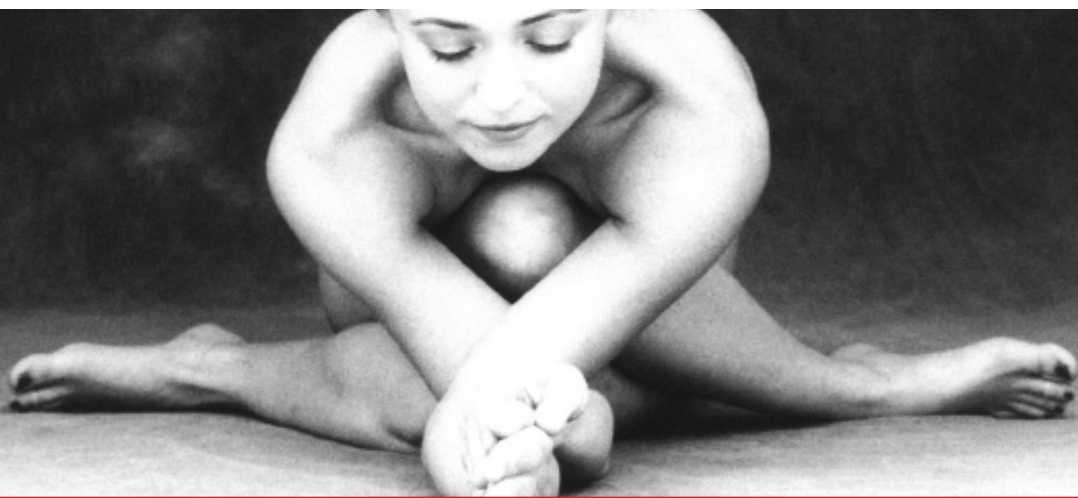
ANANDAVEDA





*Modellante  
&  
Energizzante*

**Mère Massage®**



# Mère Massage®

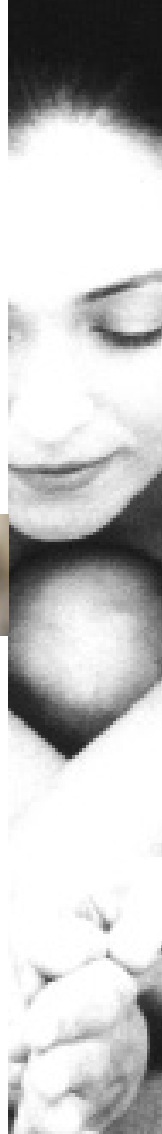
Il Mère massage® è una stile che cura l'aspetto fisico, emotivo e psicologico della persona e si fonda sulla sinergia di diverse tecniche come quelle yogiche, di arti marziali e tribali dell'India del sud. La finalità è il miglioramento della forma psicofisica, l'aumento dell'energia fisica e il potenziamento delle capacità di concentrazione. Alle manipolazioni si applicano tecniche di rilassamento e di respirazione yogica allo scopo di aggiungere, agli stati di benessere e quiete, quelli di un ritrovato vigore e vitalità. Gli stiramenti effettuati nel corso della seduta sono dolci e vibranti permettendo uno sblocco muscolare e articolare gentile, ma profondo. Nel Mère massage® vengono insegnate tecniche morbide ed armoniose rendendo unico nel suo genere questo trattamento proprio per la delicatezza e la raffinatezza

*modellante energizzante*

del tocco. Per questi motivi si presta anche a donne in stato di gravidanza e alle persone che faticano a stare in posizione prona o supina. Il ricevente si sentirà avvolto da uno stato di benessere luminoso e coinvolgente su tutti i piani dell'essere e non avrà metro di paragone con altri trattamenti. Si lavora su più posizioni, una di queste è quella sul fianco ed è la più indicata per infondere calore e sicurezza, inoltre, permette un lavoro accurato sulle aree delle spalle e del collo. L'attenzione data alla postura del massaggiatore e all'utilizzo delle leve durante il massaggio, rendono l'esecuzione della tecnica piacevole per l'operatore, che potrà pertanto meglio sostenere l'impegno lavorativo giornaliero e comunicare al cliente presenza, leggerezza e una qualità ineccepibile.



ANANDAVEDA







*Charme e bellezza  
Viso mani e piedi*

**Quintessence Massage®**





# Quintessence Massage®

Il Quintessence massage® s'ispira ad antichi metodi per la bellezza riservati alla corte regale dell'India al tempo dei Rajah. Il trattamento ridona tono e luminosità al viso aumentandone fascino e carisma. Questo tipo di massaggio ha una fase preparatoria eseguita con vapore al latte; i pori della pelle del viso così dilatati favoriranno il processo di depurazione rendendo più efficace l'assorbimento degli oli e dei principi attivi presenti nelle creme e nei prodotti che saranno utilizzati. Dopo questo trattamento col vapore, il massaggio continua sul collo, sul cuoio capelluto, sulla fronte e "terzo occhio" e sulle varie parti del viso con particolare attenzione agli occhi, orecchie mento. Terminato il meticoloso lavoro sul viso la manipolazione prosegue al braccio, l'avambraccio, il polso, le mani, fino alle dita e alle

*charm e bellezza viso, mani e piedi*

unghie. Concluso il massaggio agli arti superiori si procederà con quelli inferiori nelle aree delle cosce, polpacci, caviglie, piedi, dita e unghie. In questo corso saranno insegnate tecniche di allungamento/stiramento per rimuovere l'eccesso di tensione e di blocco che tendono ad accumularsi nel collo, nelle spalle e nell'estremità di braccia e gambe. Il Quintessence massage® può venire integrato in trattamenti mirati per la beauty oppure completerà i nostri moduli di Mère massage® e Mèreville massage®.



ANANDAVEDA

# note

Il **Mère Massage** e il **Mèreville Massage** si adattano e sono studiati per un pubblico generico. Il **Mère Massage** si presta maggiormente ad un pubblico giovane e sportivo che cerca anche un risultato energizzante, snellente e tonificante, mentre il **Mèreville Massage** è più adatto a soggetti in cerca di riposo e tranquillità.

Il **Quintessence Massage** si può abbinare invece sia al **Mère Massage** che al **Mèreville Massage** e porta il piano del massaggio a un livello di eccellenza che fidelizzerà il cliente e renderà le prestazioni dell'operatore, uniche.

Tutti i massaggi sopra indicati, sono studiati per un miglior assorbimento dell'olio. In queste tradizioni si raccomanda un abbondante utilizzo di olio, balsami e creme .

Michele Ranieri sviluppa un percorso di ricerca nel campo del benessere somatico dal 1980.

Nella sua ricerca vive lunghi periodi in India dove si trasferisce con la sua famiglia, nel 94, ad Auroville, città sperimentale internazionale, riconosciuta dall'Unesco come patrimonio dell'umanità e fondata nel 1968. Auroville è oggi un punto di incontro di culture del benessere e arti di tutto il mondo.

Ad Auroville, città crocevia di tradizioni e culture occidentali e orientali, sia antiche che innovative, apprende diversi metodi e stili, sintetizzandole e adattandoli al mondo del benessere, della beauty e della beauty SPA, Michele Ranieri organizza ogni anno dei percorsi residenziali in Kerala e ad Auroville dove si abbinano dei percorsi formativi a dei percorsi benessere e culturali.

Per maggiori informazioni visitare. [www.anadnaveda.org](http://www.anadnaveda.org)

