



**TRATTER
HOF**

**MOUNTAIN
SKY HOTEL
DOLOMITES**

Lezione privata di yoga

Partendo dalle tue caratteristiche fisiche ed energetiche e in conformità con i tuoi obiettivi, disegniamo un percorso di yoga “tagliato e cucito” su misura che, tenendo conto della stagione della tua vita e della stagione dell’anno, ti libera dalle tensioni del corpo e ti permette di danzare con le vibrazioni universali generate dalle Campane Tibetane. Ritrovi così il modo di stare bene nella tua pelle, e contemporaneamente, connetterti con il tutto.

Cerimonia delle campane tibetane

La cerimonia delle campane tibetane è un metodo di rilassamento altamente efficace. Le tensioni fisiche e mentali, nonché i blocchi psicofisici possono essere sciolti grazie alle vibrazioni. Le forze di autoguarigione saranno stimulate dalle note emesse dalle campane e l’organismo si autoripristina. Questa tecnica è conosciuta da millenni (5000 anni) e gli effetti dei suoni sono utilizzati da sempre nell’arte indiana delle guarigioni. Le campane tibetane sono posizionate sul corpo vestito e vengono fatte vibrare. Le vibrazioni penetrano nel corpo e sbloccano le tensioni accumulate

Ayurveda: Massaggio corporeo Abhyanga

Il corpo viene massaggiato con un olio di sesamo appositamente preparato e riscaldato. Le mani esperte avvolgono il corpo con l’olio, stimolandolo, disintossicandolo e agendo in egual misura su pelle e capelli. Il massaggio rilassa, nutre la pelle, riduce i disturbi del sonno e aiuta a concentrarsi meglio

