

*Ayurveda päivä Turussa lauantaina 27.3.2010*

*Konsan kartanossa Virusmäentie 9, 20300 Turku*

### ***Mitä ayurveda on***

*Ayurveda on maailman vanhin tunnettu terveydenhoitojärjestelmä. Tämä holistinen järjestelmä kehittyi n. 5000 vuotta sitten Intiassa. Ayurveda on elämäntiede (ayur = elämä ja veda = tiede), jonka periaatteisiin kuuluu sairauksien hoito ja näiden syiden poistaminen sekä ennaltaehkäisy.*

*Kehomme reagoi jatkuvasti ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Esim. vääränlainen ravinto, unenpuute, stressi, vuodenajan vaihtelut ja tunteiden tukahduttaminen aiheuttavat kehon ja mielen epätasapainon, joka aiheuttaa sairauksia.*

*Ayurvedan hoitotapa perustuu kehon epätasapainotilojen poistamiseen. Keho tasapainotetaan liikunnan, oikeanlaisen ravinnon ja ayurveda hoidoilla.*

*Ayurveda hoidot puhdistavat kehoa, parantavat verenkiertoa, rentouttavat ja antavat keholle voimaa. Hoidot parantavat kroonisia kipuja sekä auttavat ylläpitämään ja kehittämään fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Näin ollen hoidot eivät ole ainoastaan sairauksista kärsivälle vaan myös terveelle keholle, joka kaipaa virkistystä ja rentoutusta*

*Klo 10-11 Jooga ja hengitysharjoitukset*

*Klo 11.15-12.15 Luento*

*Klo 12.15-14.15 Ayurvedisen lounaan valmistus ja ruokailu, vapaata keskustelua ayurvedisesta ravinnosta.*

*14.15-15.15 Kasvohoito*

*Klo 15.15-17.00 Konsultointi*

*Päivän hinta: Jooga, luento ja kasvohoito 15 eur*

*Ravitsemustieto ja lounas 15 eur*

*Konsultointi 45 eur*

### ***Konsultointi***

*Ayurveda konsultoinnissa luetaan asiakkaan pulssi, joka kertoo asiakkaan terveydentilan ja kehotyyppin. Pulssi-luennan perusteella asiakkaalle annetaan ruoka-, jooga-, ja rutiini ohjeita kehon epätasapainon tasapainottamiseksi.*

*Ayurveda-pulssiluennan perusteella pulssista saadaan tieto ihmisen kehosta ja toiminnasta. Tunnistamalla kehotyyppin määritellään asiakkaalle yksilölliset ohjeet, joiden tarkoituksena on poistaa kehon epätasapaino. Ayurvedan perusajatuksena on poistaa sairauden syy ja ennaltaehkäisy, eikä ainoastaan oireiden hoitaminen.*

*Tilaisuuden järjestäjinä*

*Ayurveda Nordic Riitta Heikkilä, 0500-775510*

*Surya Ayurveda Hyvinvointikeskus, Pardaman Sharma 0400-986334*

*Ilmoittautumalla varaat paikkasi*