

Guru Sangat Kaur

Taller de Masaje Ayurvédico

Ayurveda significa ciencia de la vida.

En esta amplia ciencia, vamos a centrarnos en uno de sus masajes, en concreto en el masaje Champi. En este taller aprenderemos a dar este masaje, que nos va a ayudar a aliviar dolores de cabeza, jaquecas, a descansar y dormir mejor.

Aprenderemos a activar marmas (puntos energéticos) que nos ayudarán a equilibrar nuestra energía.

Bio

Mi primer contacto con el yoga fue a los 15 años, la semilla se había plantado... Entre medias me licencio en Psicología, al mismo tiempo que actúo en una compañía de mimo como clown.

Unos años más tarde vuelvo al camino del yoga, la semilla empieza a germinar...

Me formo como monitora de Kundalini yoga en Madrid (Certificado por KRI e IKITA), y a partir de ahí sigo profundizando en este modo de vida que es el yoga, haciendo cursos de Relaciones Auténticas, Comunicación Consciente, Mente y Meditación, Gong y Cuencos tibetanos...

Más tarde llega el Ayurveda, donde sigo profundizando en esta ciencia de la vida.

