

# SHANGRI-LA A.S.D e A.P.S.

Centro "Il Sagittario" - Via del Santo 3 - San Giorgio delle Pertiche (Pd)

## Introduzione al BALABHYANGAM

### Corso tradizionale di massaggio ayurvedico del bambino



#### Cos'è?

L'**Ayurveda** è una scienza millenaria, l'antica medicina indiana

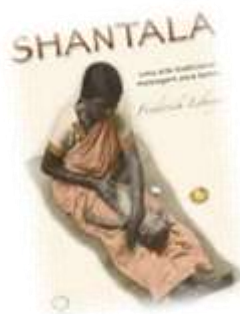
**Balabhyangam** è il nome corretto per definire il massaggio al neonato. In occidente viene anche chiamato **Shantala**, che in

realtà è il nome della mamma a cui il massaggio è ispirato; il tocco delicato delle mani della mamma imbevute nell'olio tiepido nutrono il corpo del bambino, il dolce massaggio quotidiano stimola e regola il sistema circolatorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale (previene e dà sollievo al disagio delle coliche), è un buon regolatore del ritmo sonno-veglia.

**Il corso prevede 4 incontri** di circa un'ora, il primo sarà di presentazione teorica mentre negli altri tre si sperimenta la pratica: movimenti semplici, il respiro e la connessione cuore a cuore fanno di questa pratica una **danza d'amore**, un modo speciale di comunicare con il proprio bambino.

**Lunedì 11, 18, 25  
gennaio  
Lunedì 1 febbraio**

**Dalle 10.30 alle 11.30 circa**



L'olio per il massaggio e una dispensa saranno forniti dal centro  
Il numero dei partecipanti è di massimo 5/6 bambini con i loro genitori

L'età per frequentare il corso è **dalle 2 settimane fino a 6 mesi** di età del bambino (anche se il massaggio può essere fatto fino ai 6/7 anni di vita del bambino)

#### Cosa portare?

- Una copertina/asciugamano per coprire le parti del bimbo via via che vengono massaggiate
- Un asciugamano/telo impermeabile da stendere sopra le vostre gambe dove il bimbo sarà adagiato
- Un giochino per il bimbo e tutto l'occorrente per le sue necessità

**La prenotazione è obbligatoria - per informazioni contattaci ai numeri**

**349 3635006 - 339 3450107 - 3402202378**

**info@shangri-la-padova.org www.shangri-la-padova.org**