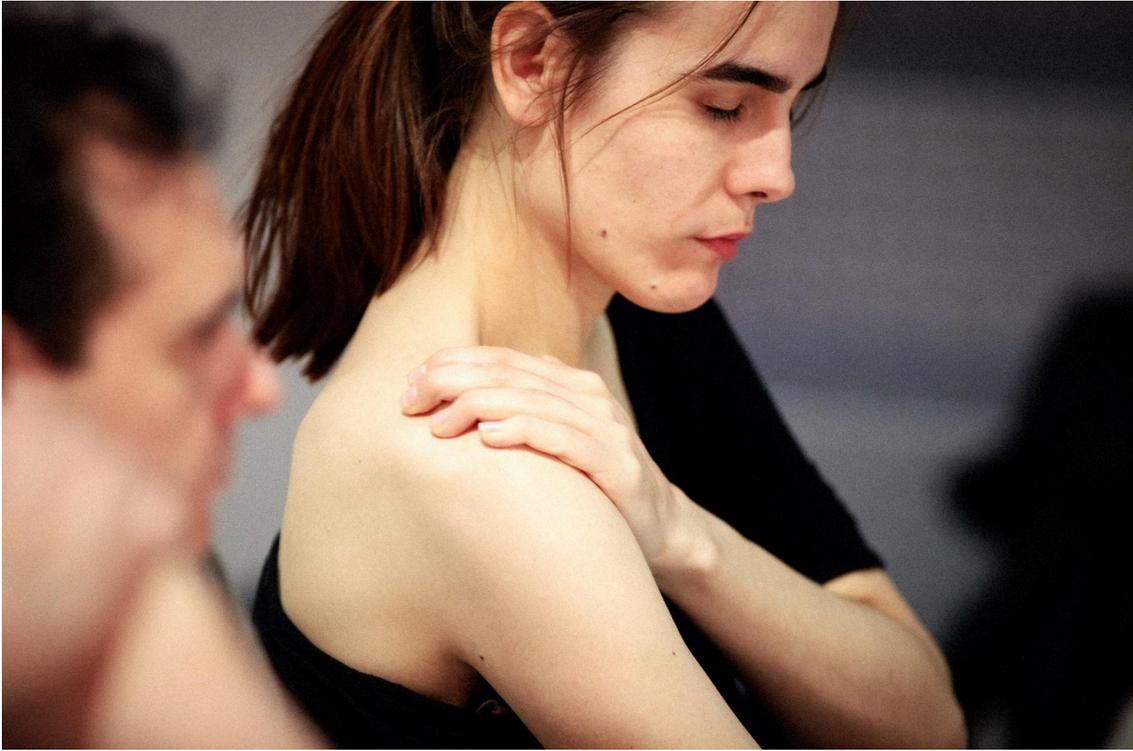


## Taller de Automasaje



Quererse a uno mismo, así como, cultivar la autoestima es crucial para mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y alma. En cuanto al cuerpo es muy recomendable tocar tu propia piel y dedicar tiempo suficiente a conocer tu sensibilidad.

El Automasaje Ayurveda está enfocado a activar las articulaciones y energizar 50 puntos marma con aceite caliente con el fin de eliminar toxinas, relajar el cuerpo y estimular el sistema immune. Además, aporta equilibrio a la belleza interior y exterior.

El inicio del Automasaje es desde la cabeza y recorre de forma simultánea los puntos simétricos del cuerpo hasta llegar a los pies. Realizando movimientos circulares sobre los marmas se consigue activar o desactivar la energía en ese punto. Disfruta de tí mismo!!

El taller de Automasaje Ayurveda es de dos horas y está recomendado como parte integrada en otro curso de masaje o taller de más horas.