

Corso di Pindasweda

Il termine Pindasweda è un termine composto che deriva da Pinda e Sweda e significa letteralmente "aiutare il corpo a sudare e traspirare".

Il Pindasweda consiste in un massaggio combinato all'utilizzo di piccoli sacchetti di erbe medicinali molto caldi, in modo da diffondere gli effetti del trattamento termico.

Questi speciali sacchetti sono detti potali, e sono piccoli fagottini di cotone riempiti con spezie naturali, erbe profumate ed oli essenziali che vanno riscaldati ed applicati sul corpo. Si possono anche utilizzare dei fitopreparati all'interno dei potali.

Il trattamento del Pindasweda si suddivide principalmente in tre fasi:

- le azioni preliminari;
- le azioni principali;
- le azioni successive.

La fase del massaggio vero e proprio comprende un breve massaggio rilassante con oli di circa 20 minuti al termine del quale viene effettuato un trattamento mediante strofinamento dei potali caldi in particolare sui tessuti muscolari e sulle articolazioni. Il trattamento può riguardare tutto il corpo oppure solamente alcune zone interessate.

I principali effetti derivati da questo trattamento sono il rilassamento del nostro corpo; il drenaggio; e la stimolazione dei tessuti per lo scioglimento dei grassi in eccesso e della cellulite.

PROGRAMMA DEL CORSO

Programma parte teorica

- Origine della tecnica;
- I dosha;
- Indicazioni terapeutiche ed effetti;
- Note fitoterapiche;
- Gli ingredienti;
- Le spezie;
- I vari tipi di potali;
- I principi della tecnica;
- I principi della lavorazione.

Programma parte pratica

- La tecnica;
- La preparazione degli impasti
- La preparazione dei Potali;
- Il massaggio preliminare;
- Le manovre principali;
- Le manovre conclusive.

Nandin

Vicolo degli Orti Portuensi, 36 – 00149 Roma

06.31074772 – 328.7459227 – 333.1845370

segreteriaandin@gmail.com