

Festival Guru Ram Das - Galicia 9-14 AGOSTO. 2019

Guru Sangat Kaur

Taller de Ayurveda: Doshas y Masaje Champi

Ayurveda significa “ciencia de la vida”.

En este taller aprenderemos a saber cuál es nuestra constitución (Vata, Pitta, Kapha) esto nos dará una comprensión, para ayudarnos en nuestro día a día a identificar cómo nos afecta el clima, las estaciones, las relaciones y los alimentos.

En esta amplia ciencia, también vamos a centrarnos en uno de sus masajes, en concreto en el masaje champi. 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.

Biografía

Guru Sangat Kaur

Mi primer contacto con el yoga fue a los 15 años. 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. Me formo como Instructora de Kundalini yoga en Madrid (Certificado por KRI e IKYTA), 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, Sat Nam Rasayan...

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

