

## Il massaggio dell'energia spirituale

Il monaco indiano Govindan-ji è stato discepolo del Mahatma Gandhi e devoto servitore nonché massaggiatore personale del Santo Vinoba Bhave. A lui si deve lo sviluppo di una tecnica di massaggio semplice, efficace ed estremamente profonda:

il massaggio dell'energia spirituale (Spiritual Energy Massage). Questo metodo viene praticato soltanto sulla parte inferiore dei piedi, in particolare sulla pianta dove si trovano importanti zone riflesse collegate ai chakra e agli organi interni del corpo.

Il massaggiatore, seguendo un suono sacro (bija mantra), pratica un movimento rotatorio per stimolare le ruote d'energia planetarie e indirettamente le altre situate in diversi punti del corpo.

Questa tecnica crea nel ricevente una profonda rilassatezza e armonia. Esperta in questo trattamento è Alida dal Degan, fondatrice nel 1990 a Torino della prima Scuola di Massaggio e fondamenti della Medicina Ayurvedica. Il monaco indiano Govindan-ji le ha insegnato personalmente questa efficace e distensiva tecnica.

Negli ultimi 30 anni Alida trasmette le sue conoscenze a quanti siano interessati all'ayurveda. Oltre che autrice del libro "Nel Cuore del Massaggio Ayurvedico" (ed. Il Punto d'Incontro) e di numerosi articoli, organizza regolarmente seminari residenziali, stage e corsi in qualità di insegnante e Presidente dell'Associazione Italiana Ayurveda Monaci Erranti dove illustra le tecniche

antiche di massaggio ayurvedico.

Il seminario residenziale dedicato al massaggio dell'energia spirituale si terrà dal 6 al 9 dicembre 2011, nella splendida cornice del Castello di San Sebastiano Po, un ambiente silenzioso, immerso nelle colline torinesi tra vigneti e piccoli borghi. Il seminario sarà arricchito dalla presenza del Maestro Thanavaro, fondatore del primo monastero buddhista Theravada in Italia e autore del volume "Meditare fa bene" (ed. Il Punto d'Incontro).

Per info: [www.ayurvedamonacierranti.com](http://www.ayurvedamonacierranti.com)  
e-mail [info@ayurvedamonacierranti.com](mailto:info@ayurvedamonacierranti.com)  
oppure [alida.daldegan@inrete.it](mailto:alida.daldegan@inrete.it)  
telefono segreteria 366 6313267