

# Arvigo Therapy Self Care Workshop

## Πληροφορίες:

*Ποιά είναι τα οφέλη από αυτό το εργαστήριο;*

*Σ' αυτό το 3ήμερο θα μάθετε πως να κάνετε το κοιλιακό μασάζ στον εαυτό σας. Αυτές οι τεχνικές βασίζονται στην αρχαία γνώση των Μάγιας.*

*Αυτό το Self Care μασάζ είναι εξωτερικές ήπιες τεχνικές που βοηθούν μια μετατοπισμένη μήτρα να έρθει στο κέντρο της με αποτέλεσμα τη σωστή θρέψη των οργάνων, την αποκατάσταση της ροής του αίματος, της λέμφου, των νεύρων και την ενεργειακή ροή στο σώμα μας.*

*Έχετε ποτέ αναρωτηθεί γιατί τα ακόλουθα συμπτώματα είναι τόσο διαδεδομένα στην κοινωνία μας?*

- Πόνοι περιόδου
- Ακατάστατη περίοδος
- Δύσκολη εμμηνόπαυση
- Δυσκολία σύλληψης/Αγονία
- Πολύποδες/οινομύωματα
- Πολυκυστικές ωοθήκες/κύστες
- Επώδυνη ωορηξία
- Δυσπεψία/φουσκώματα και πολλά άλλα....

*Πάμε μαζί σε αυτό το εργαστήριο να ανακαλύψουμε τις λειτουργίες του σώματος μας, την βασική ανατομία, φυσιολογία της περιοχής της κοιλιάς.*

*Τα αίτια και τα συμπτώματα που προκαλούν συμφόρηση και εκτός θέσης την μήτρα μας.*

*Να κατανοήσουμε τους βαθύτερους μηχανισμούς αυτοϊασης που υπάρχουν στο σώμα μας και να τους ενδυναμώσουμε.*

*Αυτό το εργαστήριο απευθύνετε σε άνδρες και γυναίκες*

*Κόστος σεμιναρίου 280 ευρώ*

*Περιλαμβάνει εγγραφή και κράτηση θέσης on line [www.arvigotherapy.com](http://www.arvigotherapy.com) 98\$*

*200 ευρώ στην εισηγήτρια Μίνα Μπουμπουκα*

*Self Care Manual*

*30 λεπτά θεραπευτικό μασάζ σε κάθε έναν προσωπικά τσάι, καφές, σνάκς*

*Για περισσότερες πληροφορίες*

*[www.arvigotherapy.com](http://www.arvigotherapy.com)*

*[minabubuka@hotmail.com](mailto:minabubuka@hotmail.com)*

**Ημερομηνία σεμιναρίου:**

**1-3 Φεβρουαρίου 2019**

**Ώρες:**

**Παρασκευή 4:00πμ-8:00μμ**

**Σάββατο 10:00πμ-6.00μμ**

**Κυριακή 10:00πμ-5.00μμ**

**Τοποθεσία:**

**Satya yoga**

**25ης Μαρτίου 31, Χολαργός**



THE ARVIGO TECHNIQUES OF

**MAYA**

ABDOMINAL  
THERAPY™