



MEDITAÇÃO

YOGA

MASSAGEM



# AYURVEDA

ALIMENTAÇÃO

Princípios e técnicas  
para atingir o equilíbrio  
e o bem-estar

TRATAMENTOS CASEIROS



# Resumo de Ayurveda. Princípios e Técnicas Para Atingir o Equilíbrio e o Bem-Estar

Ayurveda significa “ciência da vida”, em sânscrito, e é um sistema milenar originário da Índia, composto por um amplo conjunto de informações e práticas que visam a conquista do equilíbrio físico e emocional.

Adotar a rotina ayurvédica permite que se desenvolvam gradualmente hábitos mais saudáveis por meio de ações diárias, mensais e anuais.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)