

Yoga and Ayurvedic Therapies

Περιγραφή

Ayurveda Shakti... ένας νέος χώρος ειδικευμένος στην τέχνη της θεραπευτικής μάλαξης που προσφέρει πάμπολλες θεραπείες.

Ο τίτλος χωρίζεται σε 2 λέξεις – Ayurveda και Shakti. Shakti είναι η δράση. Η Ayurveda τι είναι? Η Αγιουρβέδα είναι ένα παραδοσιακό ινδικό θεραπευτικό σύστημα, που χρονολογείται γύρω στο 3000 π.Χ., στοχεύει στην επίτευξη της ισορροπίας (υγείας) του ατόμου και περιλαμβάνει τόσο την θεραπεία, όσο και την αποφυγή των ασθενειών και την διατήρηση της υγείας. Είναι επίσης γνωστή και ως η επιστήμη της μακροζωίας, που προάγει την θετική υγεία και την φυσική ομορφιά. Η Αγιουρβέδα βασίζεται σε οικουμενικές αρχές και είναι μία ζωντανή γνώση, που έχει επιβιώσει και εξελιχθεί ανά τους αιώνες.

Ετυμολογικά μιλώντας, ο Σανσκριτικός όρος «Αγιουρβέδα » παράγεται από τις λέξεις «Ayu» και «Veda». «Ayu» σημαίνει ζωή και «Veda» σημαίνει γνώση ή επιστήμη. Έτσι η «Αγιουρβέδα » είναι κατά λέξη «η Επιστήμη της Ζωής» ή « Η Γνώση της Ζωής» και κατά παράφραση «ένας συνειδητός τρόπος για να ζούμε», όπου η λέξη «Ayu», σύμφωνα με τον Charaka, δεν σηματοδοτεί την ζωή με την έννοια του χρόνου, όπως συχνά αυτή γίνεται αντιληπτή, αλλά τη ζωή ως την σύζευξη τεσσάρων ουσιωδών σημείων: του σώματος, του νου, των αισθητηρίων οργάνων και της ψυχής. Ο χώρος λοιπόν από το όνομά του προσφέρει την «ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ» στους επισκέπτες και φιλοξενούμενους του.

Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πλέον χρησιμοποιημένο μέσο για την ανακούφιση. Αρχαίοι λαοί όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδοί και οι Έλληνες εφάρμοσαν και έφτασαν το μασάζ σε πολύ ψηλά επίπεδα. Είναι χαρακτηριστική η ρήση του Ιπποκράτη «...Ο γιατρός πρέπει να είναι έμπειρος σε πολλά πράγματα, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να έχει εμπειρία στην εντριβή...». Το μασάζ εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες και στη σύγχρονη εποχή πλέον θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό μέσο που δρα τόσο αυτοτελώς, όσο και συμπληρωματικά, σε συνδυασμό με την φυσικοθεραπεία και την ιατρική.

Οι επιστημονικές βάσεις για την δράση του μασάζ είναι πολλαπλές. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής, της οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξίνων από τους ιστούς.

Το μασάζ σήμερα χρησιμοποιείται ως μέσο αναζωογόνησης και ευεξίας, μείωσης του πόνου, του άγχους και του στρες αλλά και για καθαρά θεραπευτικούς σκοπούς.

Γενικότερα το μασάζ μπορεί να συντελέσει στην :

- Ανακούφιση από τον πόνο
- Μείωση της κόπωσης και του μυϊκού τόνου
- Χαλάρωση του νευρικού συστήματος και μείωση του άγχους και του στρες
- Αύξηση της ελαστικότητας των μυών και αντιμετώπιση της ατροφίας και των συμφύσεων
- Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου που συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση του μεταβολισμού
- Αναζωογόνηση, ευεξία και γενικότερη υγεία του οργανισμού

Τα μασάζ που προσφέρουμε είναι:

1) ABHYANGA – ΑΜΠΙΑΝΓΚΑ

Παραδοσιακό θεραπευτικό μασάζ. Σε όλο το σώμα ρέει χλιαρό θεραπευτικό έλαιο που συμβάλει στη θρέψη των κυττάρων και την τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος. Το ABHYANGA είναι μία από τις πιο διαδεδομένες θεραπείες για την διαφύλαξη της υγείας, όπως αυτή περιγράφεται από την Αγιουρβέδα. Είναι η διαδικασία κατά την οποία το σώμα μαλάσσεται με ζεστό λάδι. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα όλοι οι άνθρωποι (υγιείς και ασθενείς) που επιθυμούν να έχουν καλή υγεία και μεγάλη διάρκεια ζωής θα πρέπει να κάνουν Abhyanga τακτικά. Το Abhyanga γίνεται με θερμά θεραπευτικά έλαια, από έναν ή και δύο μασέρ, σε δύο ή σε επτά σωματικές στάσεις και διαρκεί γύρω στα σαράντα πέντε με εξήντα λεπτά. Η τακτική εφαρμογή του Abhyanga καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος και μειώνει τις ρυτίδες, ανακουφίζει σε περίπτωση κούρασης και αδυναμίας, μειώνει την Vata Dosha στο σώμα, βελτιώνει την όραση, τονώνει τους ιστούς και δυναμώνει το σώμα, χαρίζει βαθύ ύπνο, προσδίδει λαμπερή και απαλή υφή στο δέρμα, βελτιώνει τη κυκλοφορία και συνολικά την υγεία.

Το μασάζ Abhyanga είναι ένα απαλό μασάζ, χωρίς πιέσεις. Αρχίζει και τελειώνει στο κεφάλι.

Οφέλη:

- Εξισορροπεί το σώμα και το πνεύμα προσφέροντας νοητική ισορροπία.
- Χαρίζει μια πρωτόγνωρη αναζωογόνηση.
- Ανακουφίζει από τον πόνο.
- Αναζωογονεί όλους τους ιστούς του σώματος.
- Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.
- Βοηθά στην αποβολή των τοξινών.
- Ενισχύει την ζωτικότητα.
- Ενδυναμώνει την νόηση, την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, την νεανικότητα.
- Βελτιώνει την ευλυγισία.
- Βελτιώνει την όψη του δέρματος.

2) Ινδικό μασάζ κεφαλής - Shiroabyanga

Η εφαρμογή ελαίου στο κεφάλι για έναν συγκεκριμένο χρόνο ονομάζεται shiroabhyanga. Το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό όργανο του σώματος, καθώς όλα τα αισθητήρια όργανα, όπως τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη και η γλώσσα είναι τοποθετημένα σε αυτό. Γι' αυτόν τον λόγο το μασάζ στο κεφάλι θρέφει όλα τα αισθητήρια όργανα και συμβάλλει στην ομαλή και φυσική λειτουργία τους. Ειδικά έλαια χρησιμοποιούνται για το μασάζ αυτό. Συνήθως εφαρμόζεται μετά το Kalari Marma Massage ή το Feet Massage. Η τακτική εφαρμογή ελαίου στο κεφάλι χαλαρώνει το σώμα και το νου, θεραπεύει ασθένειες της κεφαλής, όπως ο πονοκέφαλος, η αλωπεκίαση, το έκζεμα κλπ., δυναμώνει το τριχωτό της κεφαλής και επιπλέον μακραίνει, μαλακώνει, γυαλίζει και σκουραίνει τις τρίχες και δυναμώνει τις ρίζες, προλαμβάνει την πτώση των μαλλιών, ανακουφίζει το νου και τα αισθητήρια όργανα και απομακρύνει τις ρυτίδες από το πρόσωπο, το ενυδατώνει και βελτιώνει την χροιά του, καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αποβάλλει τις συσσωρευμένες τοξίνες, ανακουφίζει την ακαμψία και την ένταση της κεφαλής, συμβάλλει στην ευτυχία και χαρίζει υγιή ύπνο.

Οφέλη:

- Ανακουφίζει την ένταση και τους πονοκέφαλους, καθώς και πόνους στο λαιμό και στην πλάτη.
- Μειώνει το στρες, προωθεί τη χαλάρωση και γενικά είναι ένα δημοφιλές μασάζ που

ζητείται συχνά για την γενική ευημερία.

- Βοηθά στην αφαίρεση των τοξινών και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αποκαθιστά την κινητικότητα, βελτιώνοντας την κυκλοφορία που ανυψώνει την ενέργεια και ενισχύει την συγκέντρωση.

Παρατηρείται σημαντική βελτίωση σε:

- Ημικρανία και πονοκεφάλους
- Ιγμορίτιδα
- Διαταραχές από στρες
- Αϋπνία και διαταραγμένος ύπνος
- Αύξηση του ανεφοδιασμού οξυγόνου και γλυκόζης στον εγκέφαλο
- Αυξανόμενη κυκλοφορία αίματος, υποκίνηση κρανίου, που προάγει την υγιή τρίχα
- Ηρεμεί το αναπνευστικό σύστημα ανακουφίζοντας από το άσθμα

ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το ινδικό επικεφαλής μασάζ επιτυγχάνει:

- Μια αίσθηση ειρήνης και ηρεμίας
- Ανακούφιση από την κατάθλιψη
- Υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης
- Σαφέστερη σκέψη και εστίαση
- Χαλάρωση
- Υγιή ύπνο και ανακούφιση από τους εφιάλτες
- Ανανεωμένη ενέργεια
- Ενίσχυση μνήμης
- Εξισορρόπηση Chakra και ενεργειακή θεραπεία

3) KADI VASTI

Kadi = μέση.

Vasti = κύστη (αυτό που διατηρεί, κρατεί).

Αυτή είναι μία ειδική θεραπεία στην οποία ζεστό λάδι διατηρείται στο κατώτερο άκρο της σπονδυλικής στήλης για ένα συγκεκριμένο χρόνο. Αυτή η θεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική για πόνους στη μέση, ισχιαλγίες, ολίσθηση δίσκου, νευρολογικά και εκφυλιστικά προβλήματα των κάτω άκρων κλπ. Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης.

- Ανακουφίζει τους πόνους στη μέση,
- Λιπαίνει τους σπονδύλους,
- Διεγείρει το νευρικό σύστημα και ξεμουδιάζει.
- Ανακουφίζει σε περίπτωση ισχιαλγίας και ολίσθησης σπονδύλου.
- Ανακουφίζει από μυϊκούς σπασμούς
- Βοηθάει στην οστεοπόρωση, οστεοαρθρίτιδα και δισκοπάθεια

4) JANU VASTI

Janu = γόνατο.

Vasti = κύστη (αυτό που διατηρεί, κρατεί).

Στην περίπτωση του Janu Vasti ζεστό λάδι διατηρείται επάνω στο γόνατο. Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης.

- Ανακουφίζει τους πόνους στα γόνατα,
- Λιπαίνει την άρθρωση
- Βοηθά στην οστεοαρθρίτιδα στην περιοχή του γονάτου
- Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στην συγκεκριμένη περιοχή και
- Είναι πολύ αποτελεσματικό σε προβλήματα δυσκαμψίας, ακαμψίας και ξηρότητας της άρθρωσης του γονάτου, καθώς και σε χαλαρότητα.

5) GREEVA VASTI

Greeva = λαιμός.

Vasti = κύστη (κάτι που διατηρεί).

Αυτή είναι μία ειδική θεραπεία στην οποία ζεστό λάδι διατηρείται στο ανώτερο άκρο της σπονδυλικής στήλης για ένα συγκεκριμένο χρόνο. Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης.

- Απαλύνει τους πόνους στον αυχένα,
- Λιπαίνει τους σπονδύλους,
- Διεγείρει το νευρικό σύστημα και ξεμουδιάζει.
- Είναι πολύ ωφέλιμο σε περίπτωση ακαμψίας του αυχένα, παράλυσης και μουδιάσματος των χεριών
- Βοηθάει αποτελεσματικά σε περιπτώσεις ολίσθησης σπονδύλου και σπονδυλίτιδας
- Απαλύνει από χρόνιους πόνους στην περιοχή του αυχένα

6) UDWARTHANAM

Μασάζ με θεραπευτικές σκόνες.

- Βοηθά στην αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών, της περιττής Karpha και του λίπους και καταπολεμά την παχυσαρκία.
- Βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος και μειώνει τις ρυτίδες.
- Δρα ενάντια στην ξηρότητα του δέρματος, τη φαγούρα, τις δερματικές ασθένειες που προκαλούνται από συσσώρευση τοξινών στο σώμα λόγω της μη καλής λειτουργίας των ιδρωτοποιών αδένων.
- Επίσης βοηθά στην ανορεξία, την υπερβολική εφίδρωση, τους αποχρωματισμούς του δέρματος και την κακοσμία.
- Μειώνει τη vata και χαρίζει σταθερότητα στα άκρα.
- Ανοίγει τους πόρους του δέρματος και βοηθά το δέρμα παραμένει υγιές.
- Απομακρύνει τη βαρυθυμία και την υπνηλία.
- Πάρα πολύ αποτελεσματικό στην βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
- Πολύ καλό για χώνεψη
- Ελαττώνει την λιπαρότητα στο σώμα

7) INDIKO MASAZ PROSΩΠΟΥ

Το τακτικό μασάζ προσώπου ηρεμεί το πρόσωπο αποβάλλοντας το στρες, τους πονοκεφάλους και την ακαμψία και συμβάλλοντας στη χαλάρωση του νου, προλαμβάνει τη χαλάρωση και συσφίγγει το δέρμα, αποβάλλει τις τοξίνες, διατηρεί την νεότητα και την ζωτικότητα των ιστών του προσώπου, βελτιώνει την όραση και την λειτουργία των αισθητήριων οργάνων, λιπαίνοντάς τα, λιπαίνει τις σιαγόνες, τα δόντια κ.λ.π., βελτιώνει την ποιότητα της φωνής, θρέφει το δέρμα και βελτιώνει την ποιότητά του, συμβάλλει σε έναν υγιή ύπνο, διατηρεί το πρόσωπο καθαρό, υγιές και λαμπερό και καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος.

- Πρόσωπο με πιο νεανική όψη.
- Μείωση ρυτίδων και γραμμών έκφρασης.
- Λεύκανση της επιδερμίδας.
- Ενίσχυση αισθήματος ευημερίας.
- Προώθηση ολικής χαλάρωσης.
- Άριστη αντιμετώπιση για τους πονοκέφαλους

8) Ayurvedic back massage - PRISHTHA ABHYANGA

Ειδικά βότανα ρίχνονται σε Αγιουρβεδικά λάδια και χρησιμεύουν για την συγκεκριμένη θεραπεία που προσφέρει ηρεμία, χαλάρωση και αναζωογόνηση.

- Απομακρύνει τον χρόνιο πόνο στην μέση και στους γοφούς, τους μυϊκούς σπασμούς, sciatica
- Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος
- Διώχνει το στρες

9) Ayurvedic leg massage - PADA ABHYANGA

- Αναζωογονεί τα πόδια αλλά και όλο το σώμα, αφού στα πόδια βρίσκονται όλες οι απολήξεις των νεύρων του σώματος.
- Χαλαρώνει όλο το σώμα
- Ισορροπεί το νευρικό, λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα
- Ενισχύει την όραση
- Οφέλη σε όλο το σώμα
- Βοηθά στην αντιμετώπιση των πολυκυστικών ωοθηκών
- helps in treating varicose veins.
- Ελαττώνει την εφίδρωση
- Θεραπεύει τις κράμπες

10) Ολιστική μάλαξη – Συνδιαστική μάλαξη

Η μέθοδος combination massager therapy αποτελεί τη πλέον δραστική εφαρμογή 4 διαφορετικών τύπων μασάζ (ινδικό- θιβητιανό- σουηδικό- ρεφλεξολογία) διάρκειας 80 λεπτών για απόλυτη ενεργοποίηση των αισθήσεων και της μελατονίνης του σώματος, ορμόνης, υπεύθυνης για την χαλάρωση,, την καλή διάθεση και την ηρεμία. Επιπλέον επιτυγχάνεται η ενεργειακή εξισορρόπηση με εξομάλυνση όλων των νευροφυσιολογικών λειτουργιών και αποκαθίσταται η μικροκυκλοφορία του αίματος και της λέμφου (παράπλευρη κυκλοφορία) με αποτέλεσμα καλύτερη οξυγόνωση και θρέψη των ιστών δηλαδή πρακτικά μεγαλύτερες αντοχές.

11) Deep Tissue Massage!

Ένα είδος βαθιάς και δυνατής μάλαξης, ιδανική για τους κουρασμένους και πονεμένους μύες όλου του σώματος, αφού μαλακώνει τους μυς και προσφέρει άμεση ανακούφιση και χαλάρωση στον αυχένα, ώμους, χέρια, πλάτη, μέση, πόδια και κοιλιά. Ανακουφίζει το σώμα από έντονα πιασίματα μυών, από προβλήματα αυχένα, κοιλιακά και εντερικά προβλήματα. Γίνεται σε όλο το σώμα με την βοήθεια ελαίων και απευθύνεται σε όλους ιδιαίτερα σε όσους επιθυμούν άμεση ανακούφιση!

12) Hot Stone Massage!

Ένα χαλαρωτικό μασάζ στο οποίο χρησιμοποιείται θερμότητα από ηφαιστειακές πέτρες με τις οποίες γίνεται απαλό μασάζ στο σώμα σας! Η θερμότητα, που

εκπέμπεται από τις ηφαιστειακές πέτρες, που ζεσταίνει και χαλαρώνει τους μύες χωρίς να χρειάζεται να ασκηθεί μεγάλη πίεση. Η διείσδυση θερμότητας έχει θεραπευτική, χαλαρωτική και καταπραϊντική δράση. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και διεγείρει το λεμφικό σύστημα!

13) Μασάζ Αρωματοθεραπείας με αιθέρια έλαια!

Τα αιθέρια έλαια διεισδύουν γρήγορα στο δέρμα και φτάνουν στα εσωτερικά όργανα. Τονώνουν το ανοσοποιητικό και το ορμονικό σύστημα και έχουν αντισηπτική, αντιφλεγμονώδη, καταπραϊντική, τονωτική και αναζωογονητική δράση. Κάθε στάδιο της θεραπείας εστιάζει σε όλα τα σημεία του σώματός, δημιουργώντας τέλεια ισορροπία από το κεφάλι μέχρι τα πόδια!

14) Λεμφικό Μασάζ!

Τεχνική μάλαξης που εστιάζεται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό, με αποτέλεσμα τη διευκόλυνση και ανακούφιση του λεμφικού συστήματος. Το λεμφικό μασάζ βοηθά το σώμα έχοντας ζωτική σημασία για την καλή κυκλοφορία της λέμφου!

15) Μασάζ Ρεφλεξολογίας!

Η Ρεφλεξολογία εφαρμόζεται σε σημεία που βασίζονται στις αρχές του βελονισμού σύμφωνα με την οποία υπάρχουν τα ονομαζόμενα αντανακλαστικά σημεία όπως περιοχές κυρίως στα πόδια που είναι και ο περισσότερες απολήξεις των νεύρων, που όταν πιεστούν ή μαλαχθούν με ειδικό τρόπο, προκαλούν ένα αντανακλαστικό ερέθισμα σε αντίστοιχο όργανο, αδένα ή περιοχή του σώματος!

16) Μασάζ Σοκολατοθεραπείας!

Η σοκολατοθεραπεία είναι ουσιαστικά μασάζ με βάση τη φυσική σοκολάτα που σας βοηθάει να αδυνατίσετε και να μειώσετε τις γραμμές σας, να απαλύνετε το δέρμα σας και να εξαλείψετε το στρες! Ξεκινά με ένα χαλαρωτικό ντους, γίνεται βαθύς καθαρισμός με peeling από την Ταϊλάνδη, καλύπτεται ολόκληρο το σώμα με μείγμα σοκολάτας, προχωρούμε στο χαμάμ, ακολουθεί ντους μόνο με σκέτο νερό και η συνεδρία ολοκληρώνεται με μασάζ από ενυδατική κρέμα σε όλο το σώμα!

17) Μασάζ Cupping

Μασάζ με βεντούζες, που βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην σύσφιξη και στο αδυνάτισμα.

18) Συνδιαστική μάλαξη

Μάλαξη η οποία είναι φτιαγμένη ειδικά για εσάς και συνδυάζει 2 ή και παραπάνω τεχνικές, επικεντρωμένες σε προσωπικές ανάγκες του καθενός από σας.

Πριν από την πρώτη συνεδρία ο πιστοποιημένος αγιουρβεδικός θεραπευτής λαμβάνει χρήση ιατρικού ιστορικού για να καταγράψει οιαδήποτε ιατρικά θέματα

Λίγα λόγια για τον ιδρυτή του Ayurveda Shakti. Γεννήθηκε το 1971 στην Αθήνα.

Απόφοιτος Λογιστικής - Χρηματοοικονομικών. Μιλιά Αγγλικά άπταιστα. Είναι παντρεμένος με ένα παιδί. Η συνάντησή του με την yoga και τον 2009 υπήρξε καταλυτική:

Το 2010 αποφασίζει να αφήσει πίσω μία ασφαλή καριέρα στον κόσμο των πωλήσεων για να μοιραστεί την εμπειρία του στις φυσικές θεραπείες, το διαλογισμό και τον εναλλακτικό-ολιστικό τρόπο ζωής, ακολουθώντας το πρόσταγμα της καρδιάς του.

- Είναι πιστοποιημένος δάσκαλος Power Yoga. Μαθήτευσε στην Atmayaan Yoga Academy με δασκάλους τον Pradeep Govinda (του έχει απονεμηθεί χρυσό μετάλλιο Yoga από το Bihar school of yoga), Regeesh VattaKandy (MSc in Yoga Psychology Bihar School of Yoga), Christopher Schafer (MSc Yoga Philosophy Bihar school of Yoga), Cathy Lilly (Power Yoga Teacher and Yoga Therapist in New York)
 - Είναι πιστοποιημένος Αγιουρβεδικός Θεραπευτής σε ποικίλα είδη θεραπευτικών μαλάξεων (Ινδικό Μασάζ Σώματος (Abhyanga), Ινδικό Μασάζ κεφαλής (Shyroabhyanga), Ινδικό Μασάζ ποδιών, Μασάζ πλάτης, Vasti (θεραπείες για οστεοαρθρίτιδα, ρευματικά στην περιοχή του αυχένα, γονάτων, και μέσης), Swedana (θεραπείες ατμού), Μασάζ Deep Tissue αδυνατίσματος (Udwartana) από το Atmayaan Yoga Academy και International Academy of Ayurved
 - Είναι πιστοποιημένος Φυσιοπαθητικός και βοηθά στην θεραπεία ασθενειών με φυσικούς τρόπους βασισμένους σε βότανα, στην αγιουρβέδα και στην yoga.
 - Έχει εκπαιδευτεί σε πολλές τεχνικές χαλάρωσης μία εκ των οποίων είναι και η Yoga Nidra
- Έχει παρακολουθήσει και ολοκληρώσει προγράμματα στην Αγγλία, Ινδία και Ελλάδα σε διάφορες μεθόδους συμπεριλαμβανομένων των:
- Diploma in Naturopathy, Schools of Natural Courses, London UK
 - Diploma in Life Coaching, School of Natural Health Courses, London, UK.
 - Diploma in Stress Management, School of Natural Health Courses, London, UK.
 - Diploma in Holistic Massage Therapy, School of Natural Health Courses, London, UK.
 - Certificate in Ayurveda, International Academy of Ayurved, Pune, India
 - Σεμινάριο Silva Life System, Unity Center
 - Σεμινάριο Silva Intuition System, Unity Center
 - Σεμινάριο Silva Ultra Seminar, Unity Center