

Masaże i terapie ajurwedyjskie

MATERIAŁY PRASOWE, INFORMACJE O KSIĄŻCE I AUTORCE

Ta książka pokazuje masaż ajurwedyjski nie jako pojedynczą technikę czy rytuał wellness, ale jako część szerszego, tradycyjnego systemu pracy z ciałem.



Autorka:
Ewa Szydłowska



Objętość:
241 stron



ISBN:
978-83-978150-3-2



Format:
książka papierowa
i e-book



Konsultacja merytoryczna:
dr Janardhana V. Hebbar,
BAMS, MD (Ayu)

O książce

„Masaże i terapie ajurwedyjskie” to pierwsza na polskim rynku książka w całości poświęcona ajurwedyjskim masażom i terapiom. Autorka w przystępny i jednocześnie rzetelny sposób gromadzi rozproszoną wiedzę i przedstawia ją w spójnej, praktycznej formie.

W książce znajdziesz omówienie najważniejszych ajurwedyjskich masażów i terapii, takich jak abhyanga, udvartana, shirodhara, marma, swedana czy panchakarma, osadzonych w klasycznym kontekście ajurwedyjskim. To połączenie tradycyjnej wiedzy z doświadczeniem gabinetowym, które pozwala lepiej zrozumieć sens, cele i zastosowanie poszczególnych technik.

- ✓ 241-stronicowe kompendium wiedzy
- ✓ Klasyczne źródła ajurwedyjskie
- ✓ Wiedza osadzona w praktyce gabinetowej
- ✓ Dla masażyistów, terapeutów, fizjoterapeutów i nauczycieli jogi

O autorce

Ewa Szydłowska

Konsultantka i terapeutka ajurwedyjska, masażystka, nauczycielka masażu, założycielka Szkoły Masażu i Terapii Ajurwedyjskich SMiTA oraz autorka książki „Masaże i terapie ajurwedyjskie”.

Łączy pracę gabinetową z edukacją osób pracujących z ciałem.



Dlaczego powstała ta książka?

Wiedza o ajurwedyjskich masażach i terapiach jest rozproszona w klasycznych tekstach, indyjskich podręcznikach, materiałach ze szkoleń oraz we współczesnych publikacjach. Dostęp do tych źródeł bywa trudny, a informacje często są rozproszone i przedstawiane w różnym kontekście.

Ta książka powstała, aby zebrać tę wiedzę w jednym, spójnym systemie i przedstawić ją w uporządkowanej, przystępnej formie. To nie instrukcja „krok po kroku”, lecz mapa, która pomaga zrozumieć sens, znaczenie, różnice i kontekst poszczególnych ajurwedyjskich masażów i terapii.



Co wyróżnia książkę?



Łączy klasyczne źródła, współczesne publikacje i doświadczenie praktyczne.



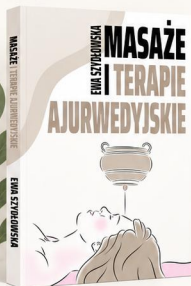
Pokazuje szeroki zakres metod ajurwedyjskich, wykraczający poza abhyangę.



Obejmuje teorię i konkretne zabiegi, marma, panchakarmę oraz wybrane procedury.



Wyraźnie rozdziela tradycyjny model ajurwedyjski od współczesnej wiedzy naukowej.



Tematy do rozmów i materiały

MASAŻE | TERAPIE AJURWEDYJSKIE | EWA SZYDŁOWSKA



Proponowane tematy rozmów

1

Masaż ajurwedyjski to nie jedna technika.

2

Co zachodnie SPA zrobiło z masażem ajurwedyjskim?

3

Czy można wyjąć masaż z systemu medycznego, z którego pochodzi?

4

Czego współczesny masażysta może nauczyć się z tradycyjnej ajurwedy?

5

Ajurweda a fizjoterapia – co może je łączyć, a gdzie trzeba postawić granicę?

6

Dlaczego nie da się nauczyć masażu z książki?

Materiały dla mediów



Okładka książki
(wysoka rozdzielczość)



Zdjęcia autorskie



Zdjęcia książki /
packshot



Fragment książki
„Zajrzyj do środka”



Podstawowe dane



Tytuł: Masaże i terapie ajurwedyjskie



Autorka: Ewa Szydłowska



ISBN: 978-83-978150-3-2



Objętość: 241 stron



Format: książka papierowa i e-book

Kontakt dla mediów



Ewa Szydłowska

Wywiady, recenzje, podcasty,
współpraca redakcyjna



ewaszydłowska.pl



smita.pl