

Dry brushing

AYURVEDISCHE DETOX
WELLNESS FOR
BODY & MIND

Wat en hoe?

Kies een borstel die jij prettig vindt. Neem een zijden handschoen of een (houten) borstel van natuurlijk materiaal. Een borstel met een lange steel om bij je rug te kunnen en een kleinere zachte voor je gezicht, je hals en je borsten.

Effect?

Dry brushing:


- Het verwijdert oude dode huidcellen.
- Stimuleert je bloedsomloop en je lymfesysteem: stimulans van het verwijderen van afvalstoffen in je lichaam.
- Diepe reiniging van je huid.
- Het geeft je een ware Energy-boost.
- Vitaliserend voor in de ochtend voordat je gaat douchen.

Zo doe je dat:

- Start vanaf je voeten omhoog via je body naar je hoofd.
- Borstel rustig en zacht.
- Maak bewegingen richting de lymfe knooppunten; naar je liezen en in je oksels.
- Op je buik en wangen rondjes tegen de klok in.
- Borstel met geduld en mildheid naar jezelf.

Evt. met een fijn muziekje erbij.



 @inner.free

 linnerfree.yoganidra@gmail.com

 www.innerfree.nl



AYURVEDA
THE SCIENCE OF LIFE