



WELLNESS
CIRCLE



На лоне нашей вселенной завязывается замысловатый танец
между пятью священными элементами – Акашей, Ваю, Агни,
Джал и Притхви.

В этом деликатном ритме раскрывается путь к исцелению.
Наши предки открыли этот секрет несколько тысячелетий назад
и передавали его из поколения в поколение. Вы познакомитесь
с этой древней мудростью в J Wellness Circle - святилище,
основанное на древних индийских науках о целительстве Аюрведа
и йога; и узнаваемой благодаря роскоши индийских королей
Старого Света.

Отправьтесь в путешествие по своему внутреннему миру.
Погрузитесь в целительные энергии. Пробудитесь к
возрожденному сознанию, успокаивающим ароматам,
безмятежным звукам и нежным прикосновениям.
По окончанию процедуры вы ощутите, что разум, тело и душа
находятся в гармонии.

Почувствуйте единение с собой и Вселенной.







ЦЕЛЕБНАЯ ТЕРАПИЯ

СВАСТХА Продолжительное облегчение боли

120 минут

НИДРА Улучшение сна

120 минут

ШОДХАНА детоксикация

120 минут



ФИРМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

КОРОЛЕВСКИЙ ДАХАБ — Сияние* (Для пары/Для одного)

150 минут

ВИШРАМА Глубокий массаж мышц для полного расслабления

120 минут

СУШУПТИ Идеальный сон

120 минут

ТРУПТИ Наслаждение

120 минут

ПЕХЛВАН МАЛИШ - Энергия воина

90 минут

ДЖИВАТИ - Питание кожи*

90 минут

САМАТТВА Баланс

120 минут



ПРОЦЕДУРЫ НА ОСНОВЕ ИНДИЙСКИХ ПРАКТИК

ВЕНТОЗ массаж банками

90 минут

ИНДИЙСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

60 / 90 минут

САММАРДАНА Индийский массаж глубоких тканей тела

60 минут

ПАДА МАРДАНА Индийский массаж ног

60 минут

ЧАМПИ Индийский массаж головы

45 минут

ДРИШТИ Терапия для глаз

30 минут



ЦЕЛЕБНАЯ
ТЕРАПИЯ



РИТУАЛЫ ДЛЯ ТЕЛА

ВИШУДДХИ детоксикация

30 / 70 минут

ПОША питание кожи

30 / 70 минут



ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

АНАНА ЛЕПА Уход за лицом

60 минут

ФИРМЕННЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ (для всех типов кожи)

60 / 90 минут



СПА-НАСЛАЖДЕНИЯ

СУКХА Блаженство

240 минут

СВАШАКТИ Обретающий силу

180 минут

СОМА "Нектар богов" (Для Двоих)

120 минут

АБХИСАРАНА Романтическое свидание (Для Двоих)

90 минут

ДЖАКУЗИ

20 минут



THERAPIES



ЦЕЛЕБНАЯ ТЕРАПИЯ

Идея наших тщательно воссозданных методов лечения вдохновлена богатым оздоровительным наследием Индии. На основе принципов Аюрведа, эти терапевтические процедуры предназначены для исцеления и восстановления. Используя натуральные продукты, эти процедуры выполняются лучшими специалистами и способствуют повышению подвижности и облегчению состояния. Каждая из этих процедур включает в себя предтерапевтический паровой ритуал и послетерапевтическую релаксацию в лаундже для повышения эффективности.

СВАСТХА Продолжительное облегчение боли - 120 минут

Бодрящая терапия с использованием древних индийских оздоровительных техник.

Процесс исцеления начинается с индийского баночного массажа, при котором тепло в стакане используется для создания вакуума и облегчения узлов и воспаленных точек на спине. За этим следует стимулирующая терапия - нанесение горячего компресса из лечебных индийских трав, который воздействует на ваши уставшие и воспаленные мышцы, и вы погружаетесь в абсолютное блаженство. В результате тело перестраивается, и поток энергии внутри восстанавливается. Восстанавливающий фирменный напиток по окончании процедуры.

НИДРА Улучшение сна - 120 минут

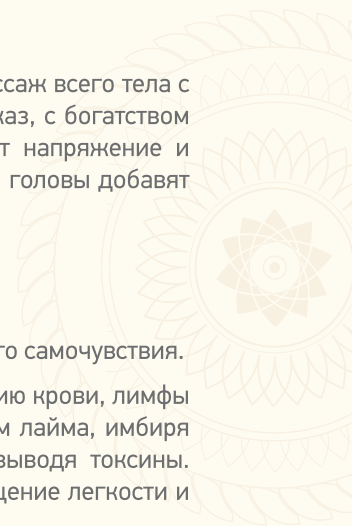
Начните свой отдых с душа с горячей водой, чтобы снять стресс. Расслабляющий массаж всего тела с успокаивающими поглаживаниями и ароматными смесями, приготовленными на заказ, с богатством Кевды, ладана и Брахми, настоянными на сандаловом дереве и кунжуте, снимет напряжение и успокоит. Расслабляющий массаж ваших марма-точек на лице и сухой массаж кожи головы добавят вам безмятежности. Окунитесь в кокон спокойствия с нашим фирменным напитком.

ШОДХАНА детоксикация - 120 минут

Уникальная комбинация методов лечения для очищения и поддержания оптимального самочувствия.

Гаршана - пилинг проводится в шелковых перчатках, чтобы стимулировать циркуляцию крови, лимфы и энергии. Наша специально разработанная смесь для детоксикации с добавлением лайма, имбиря и дикой куркумы в сочетании с методом лимфодренажа воздействует изнутри, выводя токсины. Великолепный массаж, выполняемый на подошвах ваших ног, оставляет у вас ощущение легкости и свежести.

После этой процедуры, Вы снова встретитесь с миром, возрожденный и заряженный новой энергией.





ФИРМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Уникальные процедуры спа-центра J Wellness Circle тщательно воссоздают роскошный стиль жизни и культуру королевской семьи Индии. Целебные духовные практики и лучшие техники телесной терапии восстанавливают внутреннюю гармонию и дарят энергию.

КОРОЛЕВСКИЙ ДАХАБ Сияние*

(Для пары/Для одного) - 150 минут

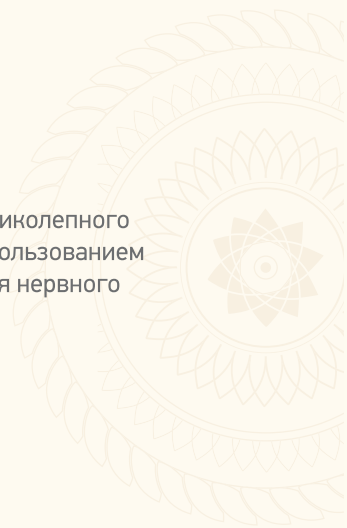
Изысканный ритуал для глубокого питания и безупречного сияния кожи.

Погрузитесь в атмосферу блаженства с первых минут — ванна для ног с тонким ароматом подарит непревзойденное наслаждение. Откройте для себя сокровища природы — эликсир из фиников, миндаля, шафрана и кактусового геля нежно увлажняет и подтягивает кожу. Деликатный массаж головы перенесет вас в оазис покоя и безмятежности, а теплая ванна с питательным верблюжьим молоком не только удалит следы обертывания, но и снимет напряжение. Затем вас ждет расслабляющий массаж с уникальной восстанавливающей смесью, в которой целебные свойства 24-каратного золота сочетаются с редкими активными компонентами для выработки коллагена, питания сухой кожи и улучшения ее состояния. Ритуал завершится фирменным чаепитием, которое подарит бодрость.

*Рекомендуется бронирование за 24 часа.

ВИШРАМА Глубокий массаж мышц для полного расслабления - 120 минут

Горячий компресс с целебными индийскими травами снимет боль и усталость. Сеанс великолепного массажа включает в себя чередование движений ладонями и большими пальцами с использованием уникальных смесей ароматических масел для растяжения каждой группы мышц и снятия нервного напряжения. Восстановите силы и обретите внутреннюю гармонию.



СУШУПТИ Идеальный сон - 120 минут

Роскошь заботы о себе для глубокого расслабления и сияния кожи.

Погрузитесь в атмосферу блаженства с первых минут — ванна для ног с тонким ароматом подарит непревзойденное наслаждение. Откройте для себя сокровища природы — вас ждет обертывание с натуральной смесью из 22 трав, пудры бобов мунг, меда и свежих сливок. Деликатный массаж головы перенесет в оазис покоя и безмятежности, а теплая ванна с питательным молоком эссенцией и лепестками розы удалит следы обертывания. Затем вас ждет расслабляющий массаж с горячими компрессами для снятия боли и напряжения. Ритуал завершится массажем лица для отличного самочувствия и подарит невероятный прилив сил.

ТРУПТИ Наслаждение - 120 минут

Окунитесь в гармонию и погрузитесь в это чарующее переживание, призванное привести вас в состояние неги.

Вдохновленные идеей подарить вам незабываемый ночной сон, эта процедура начинается с индийского массажа головы, который расслабляет, улучшает кровообращение и снимает боль в уставших мышцах шеи. Позвольте нежному ритму рук нашего терапевта успокоить вашу спину поглаживаниями и растяжками, используя богатые эфирные масла, которые снимают стресс и успокаивают ваше тело, позволяя заботам и напряжению раствориться. Насладитесь великолепным массажем стоп, чтобы создать ощущение глубокого расслабления. Дополните свое удовольствие питательным напитком.

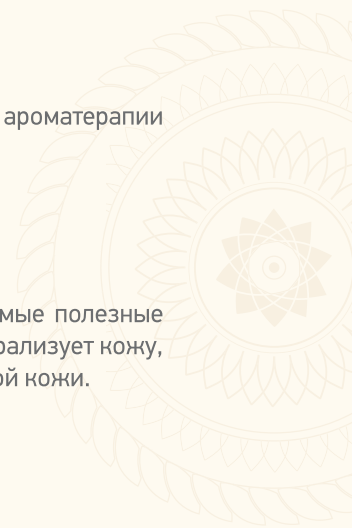
ПЕХЛВАН МАЛИШ - Энергия воина - 90 минут

Традиционный массаж индийских борцов. Интенсивный массаж с фирменным маслом для ароматерапии избавит от боли, усталости и напряжения в мышцах.

ДЖИВАТИ - Питание кожи* - 90 минут

Успокойте свои чувства и побалуйте свое тело питательным скрабом, впитайте его самые полезные ингредиенты - финики, семена арбуза и верблюжье молоко. Он глубоко очищает и минерализует кожу, придавая ей здоровый блеск. Затем следует мини-уход за лицом для сияющей и молодой кожи.

*Желательно предварительное бронирование за 24 часа.



САМАТТВА Баланс – 120 минут

Наша фирменная процедура йоги проведет вас через глубокое созерцательное и медитативное путешествие, ведущее к повышенному состоянию благополучия.

После индивидуальной консультации наш специалист по йоге проведет вас через серию "асан" (поз тела и разума) и "Пранаям" (техник контролируемого дыхания), которые зарядят вас энергией и уравновешенностью. Испытайте более высокие уровни концентрации с помощью "Тратаки" (пристального созерцания пламени) и Кайя Стахирьям (сознательного успокоения тела).

Восстановите чакры тела (энергетические центры) и повысьте ясность ума с помощью визуализации драгоценных камней – интенсивной цветотерапии. Затем вам будет предложено выбрать карту созерцания. Необходимо поразмыслить над вдохновляющим словом, начертанным на нем, и создать намерение – 'Санкальпа'. Управляемая медитация с последующей Йога Нидрой (состоянием осознанного глубокого сна) усиливает ваше расслабленное состояние бытия и дарит вам первозданные моменты осознанности. Ведение дневника завершает этот интроспективный опыт.

Эта духовная терапия, включающая древние практики, эффективна для того, чтобы помочь вам достичь уравновешенности ума, тела и эмоций.





ПРОЦЕДУРЫ НА ОСНОВЕ ИНДИЙСКИХ ПРАКТИК

Спа-центр J Wellness Circle предлагает процедуры, созданные на основе древних целительных практик Индии и оздоровительных ритуалов индийской королевской семьи.

ВЕНТОЗ массаж банками – 90 минут

Древняя индийская процедура, при которой тепло в банке используется для создания вакуума и облегчения узлов и болевых точек на спине. За этим следует неторопливый глубокий массаж, во время которого наше фирменное спа-масло легко впитывается кожей. Хотя наложение банок может вызвать легкие кровоподтеки (часть терапевтического процесса), часто гости сообщают о немедленном облегчении длительных хронических недугов.

ИНДИЙСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ – 90 минут

Спокойные массажные движения выполняются с использованием фирменных эфирных масел с разным терапевтическим воздействием. Выберите натуральную смесь масел для восстановления энергии, расслабления, глубокого массажа или детокса.

САММАРДАНА Индийский массаж глубоких тканей тела – 60 минут

Индивидуальная техника массажа мышц, выполняемая лучшими терапевтами, которая воздействует на ваш глубинный стресс. Ощутите повышенную подвижность суставов и позвольте глубокому чувству облегчения наполнить вас.

ПАДА МАРДАНА Индийский массаж ног – 60 минут

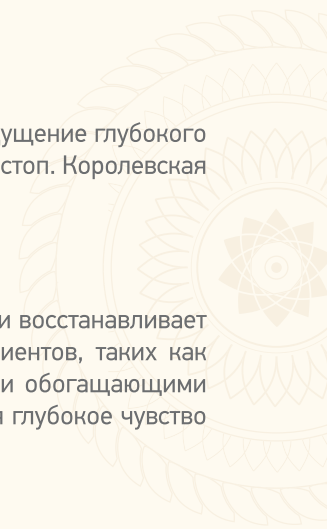
Великолепная массажная процедура выполняется на стопах ваших ног, чтобы создать ощущение глубокого расслабления. Эта процедура приносит пользу всему телу, стимулируя рефлекторные зоны стоп. Королевская роскошь для усталых ног.

ЧАМПИ Индийский массаж головы – 45 минут

Считается, что эта роскошная процедура для укрепления волос способствует росту волос и восстанавливает естественный блеск волоса. Наша фирменная смесь традиционных ингредиентов, таких как Амла, Брахми, Джатаманси, листья карри и Ним, как известно, обладает длительными и обогащающими свойствами. Этот массаж снимает мышечное напряжение с головы, шеи и плеч, создавая глубокое чувство расслабления и радости, а также ясность мышления.

ДРИШТИ Терапия для глаз – 30 минут

Глаза – зеркало вашей души. Расслабьте мышцы глаз, уменьшите нагрузку на глаза, улучшит кровообращение и уменьшит темные круги под глазами. Спасение для уставших глаз.





РИТУАЛЫ ДЛЯ ТЕЛА

Насладитесь расслабляющими, отшелушивающими и питательными свойствами наших ванн, скрабов и обертываний, каждое из которых приготовлено исключительно из натуральных свежих фруктов, овощей, индийских трав, морской соли и чистых эфирных масел. Целебные свойства очистят, увлажнят и освежат вашу кожу, придавая ей естественное сияние.

Наносится отшелушивающий и очищающий скраб, а завершается процедура обертыванием, которое питает вашу кожу и выводит загрязнения.

Скрабирование рекомендуется в качестве дополнительной спа-процедуры перед массажем тела для лучшего впитывания массажного масла. Обертывания для тела лучше всего делать после скраба, чтобы добиться лучших результатов от питательного действия маски. Выберите одну из двух роскошных процедур, упомянутых ниже.

ВИШУДДИ детоксикация - 30 минут / 70 минут

Очищает и освежает ваше тело, выводит все токсины для полного очищения.

Скраб Вишудди

Обертывание Вишудди

ПОША питание - 30 минут / 70 минут

Питает вашу кожу и делает ее шелковисто-гладкой и эластичной.

Поша Скраб

Поша Обертывание



ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

Наша продукция изготовлена из натуральных ингредиентов, специально разработанных для использования в J Wellness Circle. Они созданы с учетом терапевтической пользы индийских трав и богаты эфирными маслами.

АНАНА ЛЕПА Уход за лицом - 60 минут

Многие индийские женщины используют домашние рецепты, передаваемые от матери к дочери, чтобы питать свою кожу. Следуя этому обычаю, мы используем свежие натуральные ингредиенты прямо из кухни. Наш уход за лицом также будет включать в себя массаж лица, который тонизирует и питает кожу, делая ее более здоровой и придавая ей естественное сияние.

ФИРМЕННЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ

(для всех типов кожи) - 60 минут / 90 минут

Используя наш эксклюзивный ассортимент 100% натуральных и редких продуктов, смешанных вручную, наш фирменный уход за лицом разработан с учетом вашего типа кожи, сочетая в себе техники, разработанные для того, чтобы привести вас к новым глубинам расслабления. Ваше лицо будет деликатно очищено, слегка отшелушено, помассировано и увлажнено. Лечебная маска завершает эту чудесную расслабляющую процедуру. Погрузитесь в это блаженство, чтобы достичь баланса и излучать сияние.

Глубокое очищение (для жирной и склонной к акне кожи)

Эта процедура направлена на глубокое очищение с использованием наших натуральных продуктов ручной работы, которые обеспечивают видимую разницу и более ровный цвет лица.

Питательный уход (Для сухой/обезвоженной кожи)

Используя наши эксклюзивные продукты, этот уход за лицом омолаживает и питает сухую кожу. Наша увлажняющая маска делает вашу кожу мягкой и эластичной.

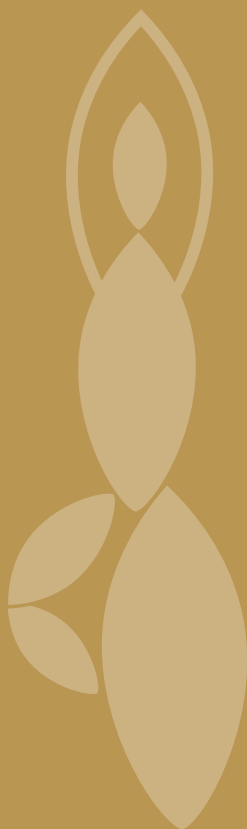
Успокаивающий уход (Для нормальной/чувствительной кожи)

Сбалансированная процедура для лица, успокаивающая и восстанавливающая естественную текстуру и сияние кожи.

Для джентльменов

Наша глубоко очищающая и увлажняющая процедура для лица защищает кожу от антивозрастных радикалов и защищает кожу от последствий ежедневного бритья. Ключевые экстракты мягко заживляют и питают кожу. Создайте свежий, чистый мужской образ с помощью этого ухода за лицом.





ЙОГА



ЙОГА

БАЛАНС	90 мин
ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ	90 мин
АБХИЛАЯ Путешествие к своему внутреннему ритму	60 мин
СУРЬЯ НАМАСКАР ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ Приветствие Солнцу	60 мин
СПОКОЙНЫЙ РИТМ	60 мин
ДИНАМИЧНАЯ ЙОГА	60 мин
ПРАНАЯМА с мудрами и бандхами	60 мин
ЛАГХУ ШАНХАПРАКШАЛАНА Шаткарма	90 мин
КУНДЖАЛ КРИЯ	55 мин
ДЖАЛА НЕТИ	45 мин
ЙОГА-НИДРА Йогическое расслабление	25 мин
ЙОГА-НИДРА ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ	50 мин
ХРИДАКАША ДХАРАНА с Тратакой	50 мин
Аджапа-джапа с мантрой	50 мин
АНТАР МОУНА Внутренняя тишина	50 мин



ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

Йога - это вечная наука, отражающая универсальную потребность развиваться и преодолевать все ограничения. Древние мистики и провидцы открыли способ подключения к источнику жизни внутри нас. J Wellness Circle продолжает эту освященную веками традицию, придерживаясь правил и практик Бихарской школы йоги - целостной формы йоги, которая в равной степени объединяет физические, психологические и духовные аспекты.

Предлагаются групповые занятия, а также индивидуальные занятия. Индивидуальное занятие будет специально разработано с учетом ваших личных требований и уровня предыдущей практики йоги. Проконсультируйтесь с нашим преподавателем йоги, который поможет вам выбрать подходящую программу.



АСАНА, ПРАНАЯМА, МУДРА, БАНДХА

БАЛАНС - 90 минут

Для сбалансированного состояния души и тела.

Специально разработанное занятие йогой, в котором "Равный акцент" делается на позах (Асанах), дыхании (Пранаямах), жестах потока энергии (Мудрах) и осознанности ума (Медитации). Основное намерение состоит в том, чтобы добиться гармонии в физическом, ментальном, экстрасенсорном и духовном аспектах практикующего.

ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ - 90 минут

Будут выполняться статичные классические позы (асаны), которые окажут глубокое влияние на ваше самочувствие. Под соответствующим руководством наших преподавателей практикующие среднего и продвинутого уровня могут ощутить повышенный уровень осознанности благодаря изучению различных дыхательных техник Контроль (пранаяма), жесты потока энергии (Медиа) и Психического замка (Бандха). Сеанс завершается короткой практикой релаксации.

АБХИЛАЙЯ - Путешествие навстречу

Вашему внутреннему ритму - 60 минут

Перенесите себя на новые высоты расслабления с помощью этого идеального занятия йогой, призванного уменьшить последствия смены часовых поясов. Это приведет в гармонию нарушенный ритм вашего тела, восстановит нарушенный сон, устранил боли в теле, усталость и общую дезориентацию.

Сеанс начинается с техники очищения носа, успокаивающей лицевые мышцы и стимулирующей ваше сознание. Специальная дыхательная практика (пранаяма) помогает синхронизировать и восстановить баланс тела, тем самым придавая сил и энергии всей вашей системе. За этим следуют простые позы (асаны), которые снимают мышечную боль и скованность и улучшают кровообращение. Занятие йогой заканчивается медитативным сном (Йога-нидра), который помогает восстановить ваш цикл сна.

Этот 60-минутный сеанс рекомендуется проводить как до, так и после вашего путешествия.

СУРЬЯ НАМАСКАР ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ

Приветствие Солнцу - 60 минут

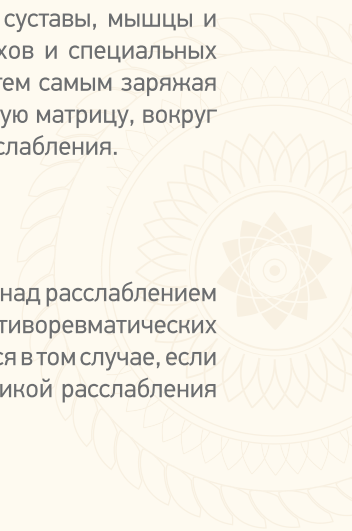
Для полной зарядки организма энергией.

Раскройте свое внутреннее сияние с помощью этой древней последовательной практики йоги, которая отдает дань уважения Солнцу, символу сияния и духовного сознания.

Эффективный способ расслабить, растянуть, помассировать и привести в тонус все суставы, мышцы и внутренние органы тела. Выполняется с расширенным осознанием движений, вдохов и специальных Звуковых вибраций (мантры), которые активируют энергетические центры (чакры), тем самым заряжая энергией систему "тело-разум". Группа из 12 динамических асан формирует физическую матрицу, вокруг которой строится практика. Завершите этот бодрящий сеанс короткой практикой расслабления.

СПОКОЙНЫЙ РИТМ - 60 минут

Как следует из названия, эта группа асан чрезвычайно щадящая, но усердно работает над расслаблением всех основных суставов тела. В ходе этой практики вы ощутите преимущества серии противоревматических упражнений. Являясь эксклюзивом Бихарской школы йоги, эти практики рекомендуются в том случае, если энергичные физические упражнения невозможны. Завершите сеанс короткой практикой расслабления или медитации.



ДИНАМИЧНАЯ – 60 минут

Динамичные практики в первую очередь включают энергичные движения тела. Они предназначены для повышения гибкости, стимуляции кровообращения и высвобождения энергетических блоков из различных частей вашего тела. Почувствуйте, как обновленная энергия наполняет ваше существо жизненной силой. Приведите свое заряженное энергией тело в состояние покоя с помощью пранаямы (контролируемого дыхания) и коротких сеансов релаксации.

ПРАНАЯМА с мудрами и бандхами – 60 минут

Балансировка жизненной энергии – через дыхание, жесты и психические замки.

Пранаяма – это магическая техника контроля вдоха и выдоха для расширения жизненной энергии внутри нас. Пранаямы, когда используются с мудрами (психическими, эмоциональными и эстетическими жестами) и бандхи (психические замки) создают интенсивный поток сознательной энергии в определенной области. Почувствуйте, как благодаря этой практике ваше дыхание улучшается, а также улучшается нервная и праническая энергия системы в равновесие. Завершите сеанс короткой практикой медитации или релаксации.

ЛАГХУ ШАНКХА ПРАКШАЛАНА Шаткарма – 90 минут

Очищение и омоложение желудочно-кишечного тракта.

Ранняя утренняя практика очищения кишечника путем питья соленой воды и выполнения серии поз (асан). Сочетание соленой воды и перистальтических движений, стимулируемых асанами, способствует промыванию и очищению кишечника от основных загрязнений.

Чрезвычайно омолаживающая практика.



КУНДЖАЛ КРИЯ – 55 минут

Очищение желудка и горла. Очищение грудной клетки и легких.

Практика очищения пищеварительного тракта, грудной клетки и желудка соленой водой. На физическом уровне эта практика исключительно полезна для облегчения хронических проблем с дыханием и пищеварением, таких как астма и повышенная кислотность. На более тонком уровне это помогает высвободить подавленные эмоциональные и психические расстройства. Сеанс заканчивается медитативной практикой.

ДЖАЛА НЕТИ – 45 минут

Очищение носового прохода: Активизация энергетических центров в области лица. Древняя техника индийской йоги по очищению носовых проходов соленой водой. Используя специальный горшок НЕТИ, этот процесс промывает ноздри и прочищает носовые проходы. Эта практика заканчивается коротким сеансом пранаямы, который оставляет у вас ощущение легкости и ясности. Это панацея от простуды и гайморита. Это также приводит к полной активации пяти чувств.



МЕДИТАЦИЯ

ЙОГА-НИДРА Йогическая релаксация – 25 минут

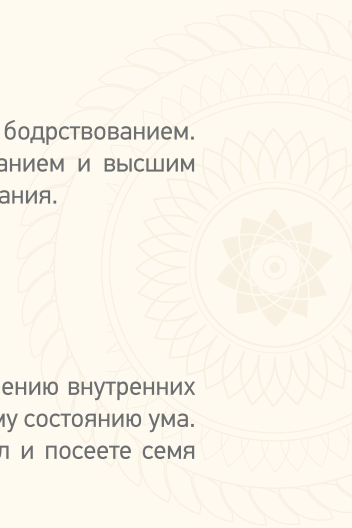
Психический сон для расслабления ума и тела.

Йога Нидра – это состояние сознания, при котором человек колеблется между сном и бодрствованием. Это состояние внутреннего осознания, при котором человек общается с подсознанием и высшим сознанием. Эта практика расслабляет ум и все тело за счет пробуждения слуха и осязания.

ЙОГА НИДРА ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ – 50 мин

Психический сон для развития дремлющего внутри потенциала.

Продвинутый уровень Йога Нидры (психического сна) приводит к полному расслаблению внутренних органов и синхронизации потока дыхания и энергии, что приводит к уравновешенному состоянию ума. С помощью творческих визуализаций вы исследуете дремлющий внутри потенциал и посеете семена решимости (санкальпа) в подсознании, чтобы вызвать в себе позитивные изменения.



ХРИДАКАША ДХАРАНА с Тратакой – 50 минут

Обретите равновесие и развивайте эмоциональные аспекты своей личности.

В этой практике можно руководствоваться тем, чтобы осознать пространство сердца. Человек наблюдает за сердечным пространством с позиции свидетеля, наблюдающего за своими преобладающими и меняющимися эмоциями. Эта практика позволяет нам общаться со своими эмоциями и обеспечивает отстраненное пространство для просмотра и выражения своего эмоционального бытия. Эта практика сочетается с Тратакой (созерцанием пламени свечи), мощной техникой для снятия психического напряжения, тревоги, бессонницы и депрессии.

АДЖАПА ДЖАПА с мантрой – 50 минут

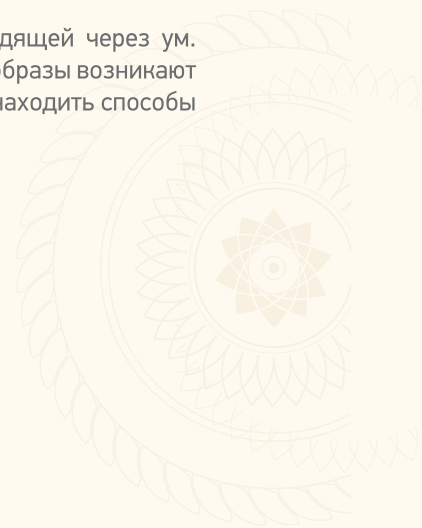
Для пробуждения энергетических центров.

Продвинутая практика, в ходе которой вы начинаете осознавать свое дыхание и психический поток энергии (Праны), за которыми следует визуализация движений дыхания и повторение спонтанной мантры – Сохам. Это необычайно успокаивающая и терапевтическая практика, которая вызывает пробуждение в ваших энергетических центрах, приводя к более высокому уровню осознанности.

АНТАР МОУНА внутренняя тишина — 40 минут

Управление мыслями.

В этой практике человек остается безмолвным свидетелем каждой мысли, проходящей через ум. Человек сосредотачивается на том, о чем думает его разум, как он реагирует и какие образы возникают из подсознания. Антар Моуна учит человека наблюдать за процессом работы ума и находить способы взять его под контроль.







АЮРВЕДА



АЮРВЕДА

КОНСУЛЬТАЦИЯ

АБХЬЯНГА ВКЛЮЧАЯ СНАНУ

УДВАРТАНА ВКЛЮЧАЯ СНАНУ

ШИРОДХАРА

КАТИ БАСТИ / ПРУШТА БАСТИ

ПИЧУ

30 мин

90 мин

75 мин

60 мин

45 мин

30 мин





АЮРВЕДА

Аюрведа, знание о жизни и долголетию, является, пожалуй, древнейшей из существующих систем знаний о процессе исцеления. Являясь целостной системой знаний, Аюрведа имеет дело не только с физическими, но и с ментальными, эмоциональными, духовными и экологическими аспектами благополучия. Именно эта многомерность делает Аюрведу по-настоящему уникальной.

Аюрведа далее определяет здоровье как счастье, а болезнь - как печаль. У этого есть двоякая цель - достичь "Сукха" - счастья и, что более важно, продлить это состояние блаженства.

КОНСУЛЬТАЦИЯ Бесплатная - 30 мин

Аюрведа считает, что каждый из нас уникален; не существует стандартных рецептов или программ. Мы уважаем в вас индивидуальность, и поэтому после консультации с нашим аюрведическим врачом назначается курс лечения. Это основано на тщательном изучении вашего образа жизни, истории болезни и ваших потребностей. Предписанный план включает в себя процедуры, которые проводятся нашими квалифицированными сотрудниками с созданными для вас смесями из масел и трав. Эта консультация чрезвычайно важна для выбора идеальной аюрведической программы для вас.

АБХЬЯНГА, включая Снану - 90 минут

Нанесение лечебного травяного масла Абхьянга на самом деле не является массажем; это программа, при которой масло обильно наносится мягкими и бережными движениями в направлении вниз. Погружение тела в предписанное масло в течение указанного времени принесет широкий спектр преимуществ, таких как хороший аппетит, бодрость в течение дня, хороший сон ночью и снижение уровня стресса. Он снимает усталость и боли, придает коже сияние и, самое главное, защищает от внешних воздействий (укрепляет иммунитет).

СНАНА - Опыт традиционных лечебных ванн: Аюрведа желает, чтобы вы продолжали пребывать в состоянии "нежной легкости и спокойствия", в которое вы погрузились во время наших различных процедур по уходу за телом. Наш терапевт искупает вас, используя успокаивающую комбинацию травяной пасты и лечебной воды.

УДВАРТАНА, включая Снану – 75 минут

Программа тонизирования тела "Удвартана" представляет собой нанесение комбинации травяного порошка и масла на все тело, исключая лицо. Когда это лечение проводится в рамках программы, включающей соответствующую диету, регулярные физические упражнения и прием лекарственных трав для внутреннего применения, как предписано врачом Аюрведы, оно помогает снизить вес и дает вам хорошо подтянутое тело. Смесь пудры и масла также действует как скраб для улучшения текстуры и омоложения вашей кожи.

ШИРОДХАРА – 60 минут

Широдхара - это классическая аюрведическая процедура, при которой чуть теплое травяное масло равномерно наносится на лоб при определенной температуре, высоте и времени, чтобы успокоить и оживить разум и тело в течение определенного периода времени. Эта терапия включает в себя расслабленное состояние осознанности, которое приводит к динамическому психосоматическому равновесию.

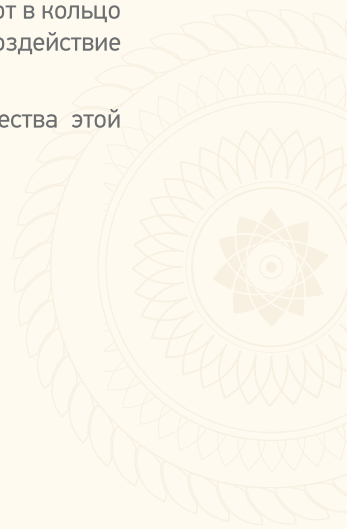
КАТИ БАСТИ / ПРУШТХА БАСТИ - 45 минут

Проверенная временем интенсивная процедура, настоятельно рекомендуемая для снятия усталости верхней или нижней части спины.

Кати Басти - это терапевтическое применение, при котором теплое лечебное масло наливают в кольцо из черного граммового теста и прикладывают к месту боли или дискомфорта. Глубокое воздействие масла распространяется по мышцам, снимая напряжение и скованность.

Легкий массаж с использованием лечебного масла из спа-салона усиливает преимущества этой процедуры, приводя к глубокому расслаблению и комфорту.

Для достижения максимальной пользы рекомендуется не менее трех процедур Кати Басти.



ПИЧУ - 30 минут

Аутентичное традиционное средство для снятия стресса и скованности в суставах или спине.

Хлопчатобумажные и льняные подушечки "Пичу", пропитанные горячими лечебными маслами, аккуратно накладываются на больные суставы или спину для немедленного облегчения боли и дискомфорта. Тепло пропитанных подушечек проникает в тело и вызывает глубокое чувство облегчения.

Короткие, нежные и ритмичные массажные поглаживания, за которыми следует лечебный травяной компресс, еще больше снимают стресс и ускоряют процесс заживления. После этой процедуры вы ощутите легкость и комфорт в теле.

Для получения максимальной пользы рекомендуется не менее трех процедур Пичу.

Примечание:

- Желательно проконсультироваться с врачом-аюрведистом Вайдьей, прежде чем начинать лечение конкретных состояний здоровья.
- Некоторые из описанных выше преимуществ могут быть достигнуты при регулярном проведении программ и соблюдении рекомендаций врача.
- Для гостей, проживающих длительное время, могут быть разработаны индивидуальные программы, основанные на их потребностях.
- Консультации включены в стоимость лечения.





СПА-НАСЛАЖДЕНИЯ

Мы рекомендуем обратиться к нашему спа-менеджеру, который будет рад помочь вам с индивидуальными спа-процедурами, соответствующими вашим исключительным потребностям - столько процедур, сколько пожелаете, на столько часов или дней, сколько вам нравится.

СУКХА Блаженство - 240 минут

Моменты блаженства, которые успокоят ваши чувства и побалуют ваше тело

- Начните с глубоко питательного скраба и обертывания по вашему выбору
- Облегчите боль в мышцах с помощью нашего индийского мощного масляного массажа - Пехлван Малиш
- Завершается расслабляющим часовым уходом за лицом

СВАШАКТИ Обретающий силу - 180 минут

Духовность, равновесие и внутренний покой

- Начните с нашего индийского массажа головы 'Чампи'
- Детоксикация с помощью нашего индийского ароматерапевтического массажа 'Павитри'
- Расслабьтесь на часовом занятии йогой по вашему выбору
- В завершение выпейте освежающий полезный свежесжатый фруктовый сок

ДЛЯ ДВОИХ;

СОМА "Нектар богов" - 120 минут

Два терапевта проведут романтический индийский ароматерапевтический массаж при свечах с использованием вызывающих воспоминания масел для создания настроения. После этого расслабляющего массажа вы можете вместе принять ванну с лепестками роз и провести немного эксклюзивного времени наедине с бутылочкой игристого / шипучего напитка.

АБХИСАРАНА Романтическое свидание – 90 минут

Расслабьтесь на часовом сеансе индийского ароматерапевтического массажа по вашему выбору.

Расслабляющая ванна с лепестками роз, чтобы ощутить романтику своих чувств. Порадуйте свои вкусовые рецепторы свежеприготовленными ароматными закусками. Наконец, утолите свою жажду полезным свежесжатым соком.

Воспользуйтесь возможностью насладиться процедурой по вашему выбору в нашем просторном номере для пар за дополнительную плату. Дополните свои впечатления, понежившись в частном джакузи.



ИНФОРМАЦИЯ О СПА-ЦЕНТРЕ

СПА-УСЛУГИ

Спа-центр состоит из двух люксов для пар с джакузи, пяти одноместных процедурных кабинетов, двух аюрведических процедурных кабинетов, кабинета для консультаций по аюрведе, тренажерного зала и студии йоги. В распоряжении гостей отдельные зоны для переодевания и отдыха для мужчин и женщин с запирающимися шкафчиками и душевыми кабинами. Наша влажная зона включает в себя паровую баню, сауну, экспериментальный душ и желоб для льда. Мы предоставляем халаты, полотенца, тапочки и предметы личной гигиены.

РЕЖИМ РАБОТЫ

Тренажерный зал - 24 часа (обслуживается с 7 утра до 10 вечера).

Спа-центр открыт ежедневно с 9 утра до 10 вечера.

БРОНИРОВАНИЕ И ПРОЦЕДУРЫ

Настоятельно рекомендуется заранее бронировать спа-процедуры. Мы рекомендуем вам прибыть за 30 минут до назначенного времени, чтобы воспользоваться влажными и теплыми зонами. Мы настоятельно рекомендуем провести сеанс релаксации во влажных зонах перед процедурой. Это усиливает эффект вашего лечения, разогревая мышцы, открывая поры, способствуя детоксикации и позволяя вам лучше отдохнуть во время процедуры. Во влажных зонах необходимо надевать купальники. Если вы опоздаете к запланированному времени процедуры, время вашего лечения может быть сокращено или перенесено, чтобы избежать каких-либо неудобств при следующем приеме гостей. Большинство процедур включают в себя пятиминутный ритуал перед терапией и после нее.

ЦЕННЫЕ ВЕЩИ

Хотя мы прилагаем все усилия, чтобы заботиться о ваших вещах, спа-центр не несет ответственности за потерю ваших вещей. Мы настоятельно рекомендуем вам оставлять свои ценные вещи в шкафчике спа-центра.

ОТМЕНА/ПЕРЕНОС БРОНИРОВАНИЯ

Чтобы помочь нам перенести вашу процедуру, необходимо уведомление об отмене за 24 часа, в зависимости от наличия свободных мест в спа-салоне. Любая отмена/перенос с уведомлением менее чем за 3 часа взимается плата за отмену в размере 50%. Вся стоимость забронированного лечения будет взиматься в случае «неявки» без предварительной отмены, как указано выше. Полная стоимость также будет взиматься за отмену 30-минутной процедуры. Спа-центр оставляет за собой право отказать в бронировании гостям, которые неоднократно не приходят на запланированные процедуры.

СПА-ЭТИКЕТ

- Чтобы сохранить спокойную обстановку в спа-салоне, мы убедительно просим вас всегда выключать свои мобильные телефоны и электронные устройства. Мы также просим вас говорить в спа- центре немного тише.
- Гости младше 16 лет не могут посещать влажные зоны спа- центра.
- J Wellness Circle - это место, свободное от алкоголя и курения. Гостям, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, сильнодействующих препаратов и медикаментозного лечения, не разрешается посещать влажные зоны, тренажерный зал и процедурные кабинеты.
- Во влажных зонах следует надевать купальники. Нижнее белье/одноразовое нижнее белье (которое предоставляется спа-салонem) необходимо надевать во время всех процедур по уходу за телом.
- Администрация спа-центра имеет право по своему усмотрению попросить гостя покинуть помещение в случае несоблюдения спа-этикета.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Мы рекомендуем мужчинам бриться за несколько часов до процедуры по уходу за лицом.
- Избегайте бритья или восковой эпиляции за день до использования скрабов для тела.
- Для большего комфорта во время спа-процедур вы можете предпочесть снять слуховые аппараты, очки или контактные линзы.
- Пожалуйста, обратите внимание, что некоторые грязи/масла, используемые во время некоторых процедур, могут испачкать кожу или одежду.
- Отдохните и избегайте активной деятельности по крайней мере в течение одного часа после процедуры.
- Пейте воду до и после всех процедур.
- Гости с высоким кровяным давлением, заболеваниями сердца или у которых есть какие-либо медицинские осложнения им рекомендуется проконсультироваться со своими врачами, прежде чем записываться на какие-либо спа-процедуры / услуги. Пожалуйста, сообщите своему спа-терапевту о любых заболеваниях.
- В соответствии с нашими правилами, мы не предлагаем спа-процедуры для тела беременным женщинам.
- Посещение J Wellness Circle осуществляется под личную ответственность гостя, и хотя для обеспечения максимальной безопасности применяются строгие правила и процедуры, J Wellness Circle, ее сотрудники и представители не будут нести ответственности за любые инциденты, с которыми столкнется любой человек, входящий в помещение и / или проходящий спа процедуры.



EXOTICA RESORT & SPA

THE PALM, DUBAI

منتجع وسبا تاج إكزوتিকা

طريق الهلال الشرقي، نخلة جميرا، دبي، الإمارات العربية المتحدة

رقم الهاتف: ٤٤٤٤ ٢٧٥ ٩٧١ +

البريد الإلكتروني: jwellnesscircle.palmdubai@tajhotels.com

www.tajexoticapalmdubai.com

ЦЕНЫ

✿ ЦЕЛЕБНАЯ ТЕРАПИЯ

СВАСТХА	120 минут	1250 дирхамов ОАЭ
НИДРА	120 минут	1250 дирхамов ОАЭ
ШОДХАНА	120 минут	1250 дирхамов ОАЭ

✿ ФИРМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

КОРОЛЕВСКИЙ ДАХАБ (Для пары/Для одного)	150 минут	4400 / 2200
ВИШРАМА	120 минут	1200 дирхамов ОАЭ
СУШУПТИ	120 минут	1200 дирхамов ОАЭ
ТРУПТИ	120 минут	1050 дирхамов ОАЭ
ПЕХЛВАН МАЛИШ	90 минут	900 дирхамов ОАЭ
ДЖИВАТИ	90 минут	850 дирхамов ОАЭ
САМАТТВА	120 минут	550 дирхамов ОАЭ

✿ ПРОЦЕДУРЫ НА ОСНОВЕ ИНДИЙСКИХ ПРАКТИК

VENTOZ	90 минут	850 дирхамов ОАЭ
ИНДИЙСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ	60/90 минут	600 / 850
САММАРДАНА	60 минут	650 дирхамов ОАЭ
ПАДА МАРДАНА	60 минут	450 дирхамов ОАЭ
ЧАМПИ	45 минут	400 дирхамов ОАЭ
ДРИШТИ	30 минут	300 дирхамов ОАЭ

✿ РИТУАЛЫ ДЛЯ ТЕЛА

ВИШУДДИ	30 / 70 минут	350/700
ПОША	30 / 70 минут	350/700

✿ ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

АНАНА ЛЕПА	60 минут	600 дирхамов ОАЭ
ФИРМЕННЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ	60 / 90 минут	550 / 850



ЙОГА

БАЛАНС	90 минут	400 дирхамов ОАЭ
ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ	90 минут	400 дирхамов ОАЭ
АБХИЛАЯ	60 минут	300 дирхамов ОАЭ
СУРЬЯ НАМАСКАР ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ	60 минут	300 дирхамов ОАЭ
СПОКОЙНЫЙ РИТМ	60 минут	300 дирхамов ОАЭ
ДИНАМИЧНАЯ ЙОГА	60 минут	300 дирхамов ОАЭ
ПРАНАЯМА	60 минут	300 дирхамов ОАЭ
ЛАГХУ ШАНКХАПРАКШАЛАНА	90 минут	400 дирхамов ОАЭ
КУНДЖАЛ КРИЯ	55 минут	300 дирхамов ОАЭ
ДЖАЛА НЕТИ	45 минут	200 дирхамов ОАЭ
ЙОГА-НИДРА	25 минут	150 дирхамов ОАЭ
ЙОГА-НИДРА ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ	50 минут	250 дирхамов ОАЭ
ХРИДАКАША ДХАРАНА	50 минут	250 дирхамов ОАЭ
Аджапа-джапа	50 минут	250 дирхамов ОАЭ
АНТАР МОУНА	40 минут	200 дирхамов ОАЭ



АЮРВЕДА

КОНСУЛЬТАЦИЯ	30 минут	Бесплатно
АБХЬЯНГА	90 минут	950 дирхамов ОАЭ
УДВАРТАНА	75 минут	850 дирхамов ОАЭ
ШИРОДХАРА	60 минут	1100 дирхамов ОАЭ
КАТИ БАСТИ / ПРУШТХА БАСТИ	45 минут	400 дирхамов ОАЭ
ПИЧУ	30 минут	300 дирхамов ОАЭ

СПА-НАСЛАЖДЕНИЯ

СУКХА	240 минут	1800 дирхамов ОАЭ
СВАШАКТИ	180 минут	1200 дирхамов ОАЭ
СОМА (Для пары)	120 минут	2100 дирхамов ОАЭ
АБХИСАРАНА (Для пары)	90 минут	1800 дирхамов ОАЭ
ДЖАКУЗИ	20 минут	200 дирхамов ОАЭ

- Все цены указаны в дирхамах ОАЭ и включают все налоги.